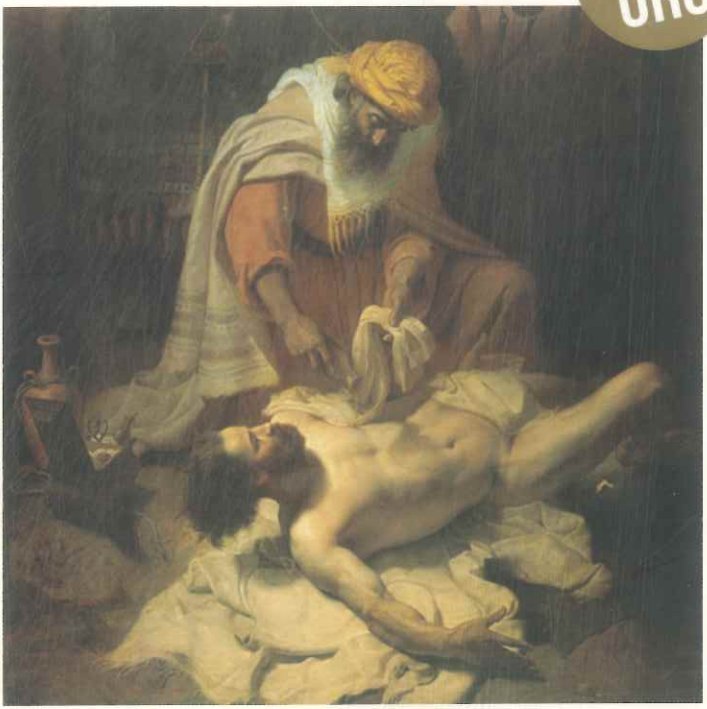
11.ª edición

LAWRENCE G. LOVASIK

El poder oculto de la amabilidad

PATMOS SERIE ORO



PATMOS
LIBROS DE ESPIRITUALIDAD

LAWRENCE G. LOVASIK

EL PODER OCULTO DE LA AMABILIDAD

Undécima edición

EDICIONES RIALP
MADRID

Título original: *The Hidden Power of Kindness*

© 2014 *by* Sophia Institute
© 2022 de la versión española, realizada por GLORIA ESTEBAN *by* EDICIONES RIALP, S. A.,
Manuel Uribe 13, 28033 Madrid (www.rialp.com)

Primera edición: mayo 2014
Undécima edición: octubre 2022

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Preimpresión: MT Color & Diseño, S. L.

ISBN: 978-84-321-4392-2
Depósito legal: M-25452-2022

Impreso en España Printed in Spain

Anzos, S. L., Fuenlabrada (Madrid)

ÍNDICE

Prólogo 9

PRIMERA PARTE
ADQUIERE UNA ACTITUD AMABLE

1. Practica los fundamentos de la amabilidad... 13
2. Evita juzgar a los demás 61
3. Combate toda forma de avaricia 74
4. Controla la ira desordenada 88
5. Aprende a llevar con paciencia las ofensas de los demás 98
6. Conoce las consecuencias de los pensamientos negativos 111
7. Fundamenta tus pensamientos en la verdad.. 115
8. Descubre el poder transformador de tus pensamientos amables 145

SEGUNDA PARTE

APRENDE A HABLAR CON AMABILIDAD

9. Entrégate plenamente a la verdad 161
10. Vive la caridad en tus palabras 186
11. Aprende a hablar con amabilidad 201
12. Corrige amablemente a los demás 210
13. Descubre las bondades de las palabras amables 219

TERCERA PARTE

DEMUESTRA TU AMOR OBRANDO AMABLEMENTE

14. Evita dar mal ejemplo 235
15. Cultiva un amor que se desborde en obras amables 242
16. Practica las obras de misericordia 248
17. Recoge el premio a tus obras amables 257

APÉNDICE

¿Cómo es tu amabilidad? 275

NOTA BIOGRÁFICA

Lawrence G. Lovasik 281

PRÓLOGO

El mundo necesita amabilidad: siendo amables seremos capaces de convertirlo en un lugar más feliz en el que vivir; o podremos, al menos, aliviar mucha de la infelicidad que existe en él y construir otro mundo muy diferente.

Lo que hace al mundo ingrato es la falta de amabilidad de las personas que lo habitan. Por eso, vale la pena que te detengas un momento y te tomes la molestia de entender el verdadero significado de esta virtud, porque es más fácil practicar lo que se conoce bien.

No hay amabilidad más auténtica que la inspirada por la gracia de Dios en el perfecto cumplimiento de su principal mandato: «la ley regia de la caridad». Estos capítulos acerca de la amabilidad constituyen un sencillo intento de explicar esta ley.

Las páginas que siguen están dedicadas al Sagrado Corazón de Jesús, modelo y fuente de la amabilidad y la caridad auténticas, y al Inmaculado Corazón de María, Madre de Misericordia y tan fiel reflejo de su Hijo.

P. LAWRENCE G. LOVASIK
25 de marzo de 1961
Seminario del Verbo Divino
Girard (Pennsylvania)

PRIMERA PARTE

ADQUIERE UNA ACTITUD AMABLE

1. PRACTICA LOS FUNDAMENTOS DE LA AMABILIDAD

La medida del amor de Dios es darlo todo y afecta a las más hondas potencias del alma: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas y con toda tu mente»[1].

La medida del amor al prójimo es el amor a uno mismo: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo»[2].

Quizá estas cuatro breves palabras, *como a ti mismo* —que con demasiada frecuencia solemos pasar por alto—, susciten en ti ciertas dudas. Debes amar a los demás en la misma medida en que te amas a ti: como si el prójimo fueras tú. Este amor es espontáneamente amable.

Cuando eres amable, los demás ocupan tu lugar. El amor a ti mismo se transforma en generosidad.

En Dios, la amabilidad es el acto de la creación y el constante sostenimiento del mundo en la existencia. De la amabilidad divina brotan, como de un ma-

---

[1] Lc 10, 27.
[2] Ibid.

nantial, la fuerza y la bondad de toda la amabilidad creada.

Ser amable significa, además, acudir en auxilio de otros cuando necesitan ayuda, si está en tu mano prestársela. Esa es también la obra de los atributos de Dios con sus criaturas. Su omnipotencia está siempre supliendo nuestras escasas fuerzas. Su justicia corrige constantemente nuestros falsos juicios. Su misericordia es un continuo consuelo para las criaturas que sufren nuestra falta de amabilidad. Sus perfecciones acuden incesantemente en ayuda de nuestras imperfecciones. Eso es la Providencia Divina[3].

La amabilidad es nuestra imitación de la Divina Providencia. Para ser perfecta y permanente, debe imitar conscientemente a Dios. Si te modelas a imagen de Jesucristo, desaparecen la aspereza, el rencor y el sarcasmo. El verdadero intento de ser como Jesús es ya una fuente de dulzura en tu interior que se derrama con una gracia natural sobre todo lo que tocas.

Con todo el mundo estamos obligados a ser no solo amables, sino *particularmente* amables. No hay amabilidad si no es particular. Su atractivo reside en que es justa y oportuna, y se practica individualmente.

La amabilidad lo suaviza todo. Hace florecer las aptitudes vitales y las llena de su fragancia. Se parece a la gracia divina: confiere al hombre algo que ni la persona ni la naturaleza son capaces de ofrecer. Le da lo que necesita, o lo que —igual que el consuelo— solamente otra persona puede dar. Y el modo en que lo da es ya de por sí un regalo mucho mayor que lo que da.

---

[3] Cf. Frederick William Faber. *Conferencias espirituales.* John Murphy Company, Baltimore, 1859, p. 19.

El impulso secreto que hace actuar a la amabilidad es un instinto que constituye la parte más noble de ti. Se trata de la huella más innegable de la imagen de Dios que recibimos en el principio. La amabilidad nace del alma del hombre: es la nobleza del hombre, un ser más divino que humano.

La amabilidad se adelanta a las necesidades y los deseos de los demás

La solicitud te lleva a atender un deseo o a satisfacer una necesidad antes de que nadie te lo pida. No esperas a que el otro manifieste qué es lo que quiere: tú detectas qué necesita y satisfaces amablemente su muda petición.

Cuando respondes a una petición expresa del prójimo, puede que lo hagas porque no quieres parecer antipático, o porque te sientes incapaz de resistirte a su insistencia, o porque de ese modo confías en quitarte de encima cuanto antes un incordio. Pero, si de verdad eres solícito, el amor te inspira buenas ideas, te habla del deseo del prójimo y te urge a darle cumplimiento. Solo interviene el amor que hace realidad ese deseo. Por eso, la solicitud es un acto de caridad aún más hermoso que la simple disposición a servir al otro.

La solicitud te impide ser negligente en la caridad, ya que la pone en acción. Es una lucha constante por obrar el bien por iniciativa propia. Cuando —con mayor o menor renuencia— respondes a una petición, sigue existiendo el riesgo de que vuelvas a caer en la indiferencia.

La solicitud es una manifestación fascinante de la caridad. Hay algo divino en ella. La mayoría de los dones que Dios nos concede los recibimos sin haberlos pedido. Mucho antes de que el hombre cayera en el pecado, Dios tenía previsto llamarlo a compartir su felicidad eterna. Mucho antes de ser capaces de elevar nuestro corazón en oración, Él nos creó, nos redimió y nos santificó. Dice san Juan: «En esto se manifestó entre nosotros el amor de Dios: en que Dios envió a su Hijo Unigénito al mundo para que recibiéramos por él la vida. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó y envió a su Hijo como víctima propiciatoria por nuestros pecados. Queridísimos: si Dios nos ha amado así, también nosotros debemos amarnos unos a otros»[4]. La solicitud causa una felicidad mucho mayor que la mera disposición a servir. Un regalo que es el resultado de una petición expresa casi siempre pierde parte de su valor y, en consecuencia, parte del placer que es capaz de proporcionar; mientras que cualquier cosa llevada a cabo por una solicitud amorosa conserva íntegra su capacidad de hacer feliz al otro. Cuando el regalo está inspirado por un simple motivo de caridad, nunca deja de producir una enorme alegría y concede a quien lo entrega abundantes beneficios. Cuanto más puro es tu amor, más abundantes son sus beneficios naturales y sobrenaturales. Cuanto más das, más recibes.

Si eres una persona de buenos sentimientos, atraerás a los demás con tu delicadeza y atención a sus

---

[4] 1 Jn 4, 9-11.

pequeñas necesidades, descubriendo sus menores deseos y renunciando constantemente a ti mismo, prestándoles pequeños servicios antes de que te lo pidan. En lugar de esperar a que el otro manifieste qué desea, satisface su mudo deseo. Mantén los ojos abiertos para descubrir qué es lo que necesita; procura quitar los obstáculos en su camino; ocupa tus manos en sorprenderle agradablemente; permanece dispuesto a servir a los demás o a hacerles algún recado sin aguardar a que te lo pidan.

Esto es lo que significa ser solícito. Esta es la verdadera amabilidad que imita el amor solícito de Dios.

La amabilidad contrarresta la infelicidad del pecado

Dios quiere que todos los hombres sean felices: nos ha creado para manifestar su bondad y para que algún día compartamos con Él su dicha en el cielo. Dios te ha dado la capacidad de ser feliz, y la amabilidad es buena parte de esa capacidad.

Siendo amables hacemos la vida más llevadera. Hay muchos a quienes la vida les pesa como una carga. A algunos les resulta casi insoportable. Pero para el hombre virtuoso lo único que hace la vida insoportable es el pecado.

Nos hacemos más desdichados a nosotros mismos de lo que nos hacen los demás. Gran parte de esa infelicidad autoinfligida nace de ver nuestro sentido de la justicia constantemente herido por las circunstancias de la vida. La amabilidad también se presta a remediar ese mal, porque es la afabilidad de la justicia.

Cualquier gesto amable sirve para restablecer el equilibrio entre el bien y el mal.

La amabilidad influye poderosamente en los demás

La amabilidad devuelve constantemente a Dios a las almas extraviadas, abriendo corazones que parecían obstinadamente cerrados. «La amabilidad ha convertido más pecadores que el celo, la elocuencia o la sabiduría; y, de estas tres cosas, ninguna ha convertido a nadie si no ha sido con amabilidad»[5].

Muchas veces nuestro propio arrepentimiento empieza por o a través de actos de amabilidad; y puede que casi todos los arrepentimientos comiencen cuando los hombres se conmueven ante una muestra de amabilidad que se sienten indignos de merecer.

Siendo amable alientas los esfuerzos de otros en su búsqueda del bien. Todos necesitamos aliento y la mayoría debemos elogiar: la amabilidad reúne todas las virtudes del elogio y ninguno de sus vicios. El elogio que recibes tiene un precio, y ese precio eres tú, porque probablemente alimentará tu orgullo. Pero la amabilidad no te pone precio y, al mismo tiempo, enriquece a quienes se muestran amables contigo. Ser amable es la actitud más elegante que puedes adoptar ante otro, porque el elogio conlleva cierto grado de condescendencia. La amabilidad es la única clase de elogio verdadero, siempre y en todo.

---

[5] Faber. *Conferencias espirituales*, p. 23.

Hay pocas cosas que se resistan tanto a la gracia como el desaliento. Muchos planes que perseguían la gloria de Dios han fracasado por falta de una mirada que infundiera ilusión, o del estímulo de unos ojos o unas palabras amables. Quizá no prestas al hermano la ayuda que necesita porque estás ocupado en tus cosas y nunca te fijas en las suyas, o porque la envidia te lleva a mirarlo con frialdad y a criticarle[6].

Un detalle, una palabra amables o el simple tono de voz son suficientes para manifestar tu comprensión hacia el pobre corazón que sufre, y hace falta un solo instante para que todo se pase. El alma abatida recibe aliento para emprender con valentía aquello que estaba a punto de abandonar a causa del desánimo. Ese aliento puede ser el primer eslabón de una nueva cadena que, una vez concluida, obtenga la perseverancia final.

Un poco de amabilidad rinde mucho

La cantidad de amabilidad no guarda proporción con sus *efectos*. Las personas no suelen fijarse en tu esfuerzo por hacer algo por ellas. Solo perciben tu amabilidad. Lo que importa no es lo que haces, sino cómo lo haces.

La acción amable más nimia vale más que la peor acción. Una amabilidad insignificante es capaz de levantar mucho peso. Llega muy lejos y viaja velozmente. Y una acción amable dura mucho tiempo. Hacerla es solo el principio. Es difícil que los años logren enterrar la dulzura de un gesto amable.

---

[6] Cf. Faber. *Conferencias espirituales*, p. 29.

Cuantos más intentos haces por corresponder a alguien amable, más lejos te parece estar de conseguirlo. Las deudas de gratitud parecen crecer en longitud y profundidad, y por eso tu vida se va complicando gozosamente entre tanta abundancia de amabilidad.

No debe pasar un solo día sin que encuentres una ocasión de ser amable. Y los gestos amables cuestan menos cuanto más frecuentes son. Cuando la amabilidad exige renunciar a uno mismo, el sacrificio ennoblece y gratifica. Siempre ganas más de lo que pierdes. Y, si ganas externamente, la ganancia interior es aún mayor. Sus extraordinarios efectos te llevarán a preguntarte por qué no eres amable más a menudo.

La amabilidad es contagiosa

Las acciones amables no acaban en ellas mismas: unas llevan a otras. El buen ejemplo cunde. Un solo gesto de amabilidad echa raíces en todas direcciones, y de las raíces salen nuevos brotes y nacen árboles nuevos. Su mayor servicio es que hace amables a los demás: suele ser más amable quien más amabilidad recibe. Esforzarte en ser amable te hará serlo cada vez más. De esta suerte, la gente que reciba tu amabilidad, si ya era amable antes, aprende a serlo todavía más, y si no lo era, aprende de ti a serlo. De modo que no hay mejor obsequio que mostrarse amable: después de la gracia de Dios, es el mayor regalo.

La amabilidad es uno de los mayores regalos de Dios al mundo

La amabilidad acaba con la tristeza y la pesadumbre de las almas, y pone esperanza en los corazones que desfallecen. Descubre bellezas insospechadas en el ser humano y anima a corresponder con lo mejor que hay en nosotros. La amabilidad purifica, enaltece y ennoblece cuanto toca. Abre las compuertas de la risa en los niños, recoge las lágrimas del amor arrepentido y alivia el peso del cansancio.

La amabilidad detiene el torrente de la ira, elimina el resquemor del fracaso y enciende la ambición valerosa. Alza al desventurado, devuelve al camino al descarriado y sigue los pasos de nuestro Salvador.

Con demasiada frecuencia no se cultiva porque su valor es poco conocido. Puede haber hombres caritativos, misericordiosos y sacrificados que, sin embargo, no son amables. Es un don poco frecuente, incluso entre personas piadosas: muchas son antipáticas. A veces la piedad encierra una especie de egoísmo espiritual que puede convertirse en un obstáculo para la amabilidad. Por eso es precisa mucha vigilancia.

La amabilidad es la gran causa de Dios en el mundo. Donde sea natural, debe implantarse sobrenaturalmente. Tu misión en la vida ha de ser reconquistar para la gloria de Dios este desdichado mundo suyo y devolvérselo a Él. Dedícate al hermoso apostolado de la amabilidad para que tanto tú como los demás podáis gozar de la felicidad de la vida divina.

Hazte miembro de la *Fraternidad de la amabilidad*. No hace falta inscribirse; no hay oficinas, reuniones ni cuotas. Solo tienes que decidir que quieres

pertenecer a ella y, acto seguido, comenzar a seguir sus reglas.

Y sus reglas son muy simples: tres sencillos *no debes* y tres sencillos *debes*.

NO DEBES:
1. Hablar mal de nadie.
2. Hablar mal a nadie.
3. Portarte mal con nadie.

DEBES
1. Hablarle amablemente a alguien al menos una vez al día.
2. Pensar algo amable de alguien al menos una vez al día.
3. Tener un gesto amable con alguien al menos una vez al día.

SI COMETES ALGUNA FALTA DE AMABILIDAD
1. Haz un breve acto de contrición, como «¡Perdón, Señor!».
2. En caso necesario, discúlpate.
3. Di una breve oración (por ejemplo, «¡Te pido por N., Señor!») por la persona con la que has sido antipático.

LA CORTESÍA ES UNA MUESTRA DE AMOR Y DE RESPETO

Es un deber de caridad ser educados con los demás. Cuando el respeto que sentimos hacia otro no se queda en lo secreto del corazón y se manifiesta exteriormente, podemos hablar de *cortesía*. Así la define San Pablo al pedirnos expresamente que honremos al prójimo: «Amándoos de corazón unos a otros con el amor fraterno, honrando cada uno a los otros más que a sí mismo»[7].

---

[7] Rm 12, 10.

La cortesía es el hábito de tratar al resto de los hombres con deferencia y respeto porque están hechos a imagen y semejanza de Dios. En ella van implícitos los buenos modales, la paciencia, la solicitud, el espíritu de servicio y la amabilidad.

El desprecio hace daño. Las personas no son indiferentes a lo que otros piensan o dicen de ellas. Una palabra ácida, un insulto o una burla duelen tanto como una bofetada en la cara. Las ofensas maliciosas pueden robarle a un hombre todo el gozo de vivir. Por eso el Señor equipara a quienes insultan con los homicidas: «Habéis oído que se dijo a los antiguos: *No matarás*, y el que mate será reo de juicio. Pero yo os digo: todo el que se llena de ira contra su hermano será reo de juicio; y el que insulte a su hermano será reo ante el Sanedrín; y el que le maldiga será reo del fuego del infierno»[8].

El respeto y los buenos modales hacen bien al hombre. El honor que nos rinden los demás de palabra y de obra acrecienta la alegría de vivir. La expresión de un genuino respeto por parte del prójimo significa algo más que obrar bien: satisface una necesidad imperiosa de nuestra naturaleza; fortalece nuestra buena voluntad y nos anima a perseguir ideales más altos.

Precisamente porque los hombres merecen respeto, los diversos pueblos han ido estableciendo los modos de manifestarlo. La manera de saludar, la hospitalidad, las muestras de comprensión en la alegría y la desgracia ajena: la vida entera de las comunidades humanas se encuentra regulada por este código. La ley del amor mira en esa dirección.

---

[8] Mt 5, 21-22.

Todo el mundo se merece tu cortesía

El amor ensancha las normas de cortesía. Tenemos que honrar no solo a quienes están por encima de nosotros, no solo a nuestros iguales, sino honrarnos «unos a otros», como dice san Pablo. Nadie debe quedar excluido de la ley universal de rendirse honor mutuo.

El amor también debe espiritualizar y ahondar en la cortesía, que se convierte en sobrenatural cuando recuerdas que para Cristo todo lo que haces con los demás lo haces con Él. El cristiano ve en cada hombre mucho más que a un hombre: ve a un hijo de Dios, a un hermano de Cristo y, en cierto modo, a Dios mismo.

Las palabras de san Pablo —«honrando cada uno a los otros»— tienen un significado más hondo y rico que la simple cortesía. El respeto es algo más que los buenos modales: nos recuerda la tierna y amorosa reverencia del niño, del discípulo o de los ángeles.

Que tu finura sea la finura del corazón. No hay manifestaciones externas que no posean un sólido fundamento moral. A la finura meramente formal el amor le infundirá respeto, benevolencia y esa amabilidad universal de quien no espera ser saludado, sino ser el primero en saludar.

La cortesía es la amabilidad del corazón manifestada en nuestro trato con los demás; es, simplemente, la manera de ser un caballero o una dama. «Un caballero es alguien que nunca inflige dolor»[9], dice el cardenal Newman.

---

[9] John Henry Newman. «El conocimiento y el deber religioso» en *Acerca de la idea de universidad.*

Un caballero se fija en todos los presentes: es atento con el tímido, amable con el distante y misericordioso con el ausente. Evita sacar cualquier tema de conversación molesto o hiriente; a veces resulta aburrido. Quita importancia a los favores que hace. Nunca habla de sí mismo, excepto cuando se ve obligado a ello; nunca se defiende con acalorados argumentos, ni le gustan las difamaciones y los chismes. Procura no atribuir motivos torcidos a quienes disienten de él y, siempre que puede, lo interpreta todo en positivo; y si no puede, se calla.

Un caballero nunca es mezquino ni desagradable cuando discute, no se aprovecha de su superioridad, no tergiversa ni los dichos agudos ni las frases célebres para apoyar sus argumentos; jamás insinúa nada malo que no se atreva a decir abiertamente. Sigue la máxima de comportarse con el enemigo como si algún día fuera a ser amigo suyo.

Por muy estrechos que sean los lazos que te unen a alguien, que la intimidad no prescinda nunca de la cortesía. Probablemente no se puede convivir a diario con nadie sin advertir sus faltas o su egoísmo. Ten por seguro que también tus faltas, como las suyas, son patentes.

Existe un medio —tal vez el mejor— de suavizar tus relaciones con otros y hacerlas no solo soportables sino, hasta cierto punto, gratas. Y ese medio es cuidar los detalles de cortesía: pequeños gestos de amabilidad y buena educación.

Puede ocurrir fácilmente que seas más educado y atento con las personas que no viven bajo el mismo techo que tú, o con las que no esperas volver a coincidir nunca, que con los miembros de tu familia o con aquellos cuya amistad merece la pena cultivar. A veces

puede que descuides a los que quieres y seas educado con quienes menos te importan. Piensa en la mujer que, después de haber regañado y gruñido a sus hijos, corre a la puerta cuando llegan los invitados, no sin antes alisar las arrugas de su mal humor y componer una sonrisa en su rostro.

Si en tus relaciones con los demás te aseguras de tratarlos como te gustaría que te trataran a ti, no habrá posibilidad de fisura en tu cortesía o en tus modales. En la vida de los seres humanos hasta un «gracias» tiene su importancia. Por pequeño e insignificante que sea un favor, merece un reconocimiento, y quien descuida este aspecto merece que lo tengan por maleducado y descortés.

Aprende a pensar primero en los demás. Los pequeños detalles de cortesía son el perfume de la vida. La amabilidad es el arte de agradar, el truco para contribuir en lo posible a la comodidad y la felicidad de aquellos con quienes te relacionas.

La cortesía exige formalidad

La formalidad, especialmente en las cosas pequeñas, es una muestra de cortesía. Hay personas que puedes estar seguro que mantendrán la palabra dada en cualquier asunto de importancia y que, sin embargo, no merecen confianza en los pequeños detalles de la vida diaria y se convierten en motivo de contrariedad para sus amigos: descuidan la puntualidad, no hacen pequeños favores ni recuerdan las fechas importantes.

—*La formalidad se mide por la puntualidad.* La impuntualidad es una descortesía. Ser incapaz de llegar a la hora convenida constituye un defecto muy irritante y puede hacer mucho daño cuando tu retraso trastorna a los demás de forma repetida.

Habrá muchas ocasiones en la vida en que tu puntualidad signifique mucho para tus amigos. Si eres formal, serás preciso y escrupuloso en el cumplimiento de lo acordado. Cuando te citas con un amigo a una hora determinada en un lugar determinado, o cuando te comprometes a hacer un favor en un momento concreto, estás demostrando cómo es tu carácter. Si no eres formal, los demás se verán obligados a esperarte a menudo y permitirás que un montón de cosas te impidan mantener tu palabra.

Con frecuencia los planes y la organización de una persona suelen depender de la palabra o la diligencia de otros. Acudir a las citas con retraso causa complicaciones, y a todos los que se ven afectados por la tardanza no les queda más remedio que formarse un juicio negativo del culpable.

Te muestras descortés y débil de carácter si ofreces a los demás frecuentes excusas por haberlos incomodado con tu retraso; si no te preocupas de tomar nota mental o escrita de la hora exacta a la que te esperan; si los encuentros y las conversaciones inesperadas o los intereses pasajeros te distraen fácilmente de determinadas obligaciones con los demás; si no das importancia a la puntualidad; o si tienes la costumbre de retrasar tanto los preparativos previos a una cita que te acaba siendo imposible llegar a la hora. Tanto si ocupas una posición de autoridad sobre otros como si no, tanto en la vida laboral

como en la profesional o en la social, no vives la caridad si no eres puntual. Puede que otros se conformen con el «para mañana», pero tú no te debes conformar.

—*La formalidad se demuestra en detalles cotidianos de caridad,* en pequeños actos de servicio —como echar una carta al buzón, comprar algo en el supermercado o transmitir un recado— que los amigos se prestan mutuamente en la vida diaria con toda normalidad. Al amigo formal nunca le parecerá tan insignificante un favor como para no llevarlo a cabo correctamente y sin demora.

—*La formalidad se demuestra también recordando cosas oportunamente.* La persona formal recuerda cuál es la palabra, el regalo o el gesto amable que agradan al otro. No solo guarda en la memoria los cumpleaños y los aniversarios, sino que nunca está demasiado ocupado para hacer una visita oportuna cuando hay alguien que sufre. Las personas informales suelen estar demasiado atareadas en lo suyo para advertir ocasiones como estas.

Intenta ser formal hasta en las cosas más pequeñas: es una de las características más envidiables que puedes poseer, porque exige generosidad, puntualidad, consideración, lealtad y caridad.

Tu cortesía se debe reflejar en tu conversación

La cortesía se hace patente en la manera de conversar. No sabes escuchar si en cualquier conversación lo único que te importa es llevar la voz cantante

y no manifiestas ningún interés por nada de lo que dicen los demás; si te sientes incómodo mientras hablan los otros y te dedicas a pensar en lo que vas a decir tú en cuanto tengas ocasión; si subestimas la verdad o el valor de lo que se dice, metiendo siempre baza con algo más importante y rematando lo que cuentan de un modo más conveniente; si interrumpes para poder hablar y evidencias tu orgullo y tu vanidad; o si eres incapaz de guardar silencio mientras otros intentan mantener una conversación.

Sabes escuchar si prestas atención a los demás con seriedad e interés porque consideras que no eres omnisciente, y que siempre tienes algo que aprender: solo los tontos están tan metidos en sí mismos y en sus propias ideas que se aburren de oír a otros. Sabes escuchar si callas tanto como hablas, porque de ese modo deseas mostrar tu comprensión y consideración hacia alguien. Si obras así, harás felices a los demás, te ganarás su confianza y abrirás la puerta a muchas otras manifestaciones de la caridad. El que sabe escuchar traslada a su conducta las virtudes de la humildad y la caridad. Estas virtudes son aún mayores cuando se trata de conversaciones aburridas, triviales o que demuestran ignorancia.

Es una falta de caridad ignorar a alguno de los interlocutores en una conversación. Así ocurre cuando, en un grupo de tres o más personas, dos de ellas se enfrascan en un tema cuyo interés excluye completamente al resto: una actitud que nace del egoísmo y la suficiencia.

Si caes en conversaciones tan egocéntricas como estas, no haces sino revelar tu pequeñez. La caridad exige —y las normas de cortesía (que son la caridad

llevada a la práctica) prescriben— que tus intereses personales se subordinen a los intereses del grupo. Y esto vale para todos: no menos para los famosos que para la gente corriente.

Cristo es modelo de cortesía

La cortesía cuesta poco y rinde mucho. Es el aceite sin el cual las ruedas del poderoso mecanismo de la sociedad humana se desgastarían pronto. Proporciona muchas horas gratas en la vida social y nos gana un amor que ninguna virtud, don o cualidad serían capaces de obtenernos. La influencia que nos aporta sobre los demás no pueden procurarla ni la diplomacia ni la violencia. La cortesía es una de las consecuencias más nobles y felices de la filosofía de vida cristiana.

En el transcurso de los años solo ha existido una persona capaz de encarnar todas las características de un perfecto caballero: Jesucristo. A lo largo de sus treinta y tres años de vida, no se le conoció un solo gesto antipático. La dulzura de su sonrisa, el brillo de su mirada, la comprensión que emanaba de su rostro cuando daba consuelo, confortaba o animaba a quien necesitaba aliento: todo en él traslucía una amabilidad y un afecto auténticos por los hombres. Incluso cuando amonestaba a los hipócritas lo hacía movido por el amor hacia los oprimidos.

La gentileza, el respeto por los sentimientos de los demás y la consideración hacia sus circunstancias son las principales cualidades de un caballero o una dama. Ser amable y cortés es imitar a Cristo. El Señor

ha dicho: «Bienaventurados los mansos, porque heredarán la tierra»[10].

La caridad conlleva un recto amor a uno mismo

La caridad impone el deber de amarse sobrenaturalmente a uno mismo por amor a Dios. El mismo Dios ha implantado en nosotros esta inclinación, que es el impulso primario de todas las actividades de nuestra naturaleza. Amarte a ti mismo por ti mismo es una ley natural. Tu caridad debe incluirte a ti porque Dios te ama.

San Benito José Labre[11] hizo esta notable afirmación: «En cierto modo un cristiano ha de tener tres corazones en uno: uno para Dios, otro para el prójimo y un tercero para él mismo. El primer corazón tiene que ser para Dios: puro y sincero, que a Él dirija todas sus acciones, que respire solo por amor a Él y arda en su servicio, que abrace todas las cruces que Dios desee enviarle. El segundo corazón debe ser para el prójimo: generoso, sin temor a ningún esfuerzo ni al sufrimiento en servicio del otro, compasivo, orante por la conversión de los pecadores y las almas del purgatorio, consuelo de los afligidos. El tercer corazón, que es para uno mismo, ha de ser firme en sus resoluciones y aborrecer todo pecado, mortificarse hasta llevar una vida de sacrificio y entregar su cuerpo a la austeridad y la penitencia».

---

[10] Mt 5, 5.

[11] San Benito José Labre (1748-1783) peregrinó a los principales santuarios de Europa occidental viviendo de la limosna.

El amor natural que te tienes a ti mismo se puede dirigir a Dios y hacerse virtuoso. Pero ni siquiera entonces la caridad es auténtica. El amor natural a uno mismo debe fundamentarse en ser amigo de Dios. Lo mismo ocurre con el amor a la comodidad, que solo puede sustituirse por el amor a la ley de Dios o el amor a la pobreza, la humillación o el sufrimiento, que nos unen más estrechamente a Cristo.

De este modo, la religión fortalece el recto amor propio, porque reconoce el valor infinito y la belleza divina del alma. Manifiesta la nobleza y el destino del cuerpo. Nadie se profesa un amor más profundo ni más sabio que el cristiano que vive de acuerdo con las enseñanzas de su fe.

Una caridad bien ordenada exige que, antes de poder amar a todos los demás en el Cuerpo Místico de Cristo, empieces por ti mismo. Una gran empresa común en la que todos debemos participar consiste en ayudarnos unos a otros a alcanzar el fin para el que hemos sido creados: conocer, amar y servir a Dios en este mundo y ser felices con Él en el cielo.

Pero a veces el amor a uno mismo se muestra poco dispuesto a mantenerse dentro de los límites asignados por el Creador. En lugar de contentarse con el papel de criado, desea ser su propio dueño, y entonces se transforma en egoísmo. Prefiere su propio placer y conveniencia a los intereses de Dios y del prójimo, y en todo lo que hace acaba teniendo un único fin: él mismo.

Generalmente el egoísmo se disfraza y solo el prójimo puede reconocerlo. Si quieres saber si eres egoísta, pregunta a los que tienes alrededor. Solo ellos podrán decirte si tu conducta es desconsiderada, puntillosa,

presuntuosa, o si tiendes a salirte con la tuya. Solo ellos podrán decirte si tu egoísmo te aparta de la gente, si tu expresión es malhumorada y si alguna vez le dedicas a alguien una palabra amable.

Es imposible que el amor y el egoísmo habiten juntos en el interior del alma. O bien vence el amor y expulsa al egoísmo, o bien el egoísmo triunfa sobre el amor y lo destierra, de manera que solo queda de él un nombre vacío y un triste autoengaño. Al perder la caridad pierdes tu mayor posesión: porque es la virtud que te asemeja a Dios.

La pérdida del amor conlleva siempre la pérdida de muchas otras cosas. La paz desaparece. El egoísta no conoce el descanso: se siente empujado a luchar por conseguir cada vez más, y a defender y vigilar sus posiciones adquiridas. Sospecha de las intenciones de los otros, se compara con ellos y vive en permanente ansiedad. No se fía ni de sí mismo. Ha perdido la auténtica libertad porque se ha convertido en esclavo del instinto perverso del amor propio.

Hasta la voz de un corazón noble suele verse sofocada a menudo por la voz del egoísmo, que sigue a todo ser humano como su sombra. También las personas amables sucumben a veces a las voces de la avaricia, la venganza y la ambición. La voz de la pasión acalla con demasiada facilidad la de la razón, que debe guiarnos en el camino del amor. Y esto es lo que nos pregunta: «¿Por qué he de subordinar mi bien al de otros? ¿Por qué he de amar al prójimo como a mí mismo?».

Si el egoísmo ha puesto grilletes al recto amor a ti mismo, haz cuanto puedas —duela lo que duela— por romper las cadenas. Como aconseja san Ignacio

de Loyola[12], «si los movimientos no mortificados de la naturaleza nos hacen hablar o actuar en contra de los principios que profesamos, debemos someterlos severamente hasta que nos obedezcan». Haz todos los días un sacrificio concretado en el servicio a otro. Cada sacrificio te ayudará a devolver la libertad a la verdadera caridad.

Haz sentirse importantes a los demás

Si quieres tener amigos, tómate la molestia de hacer cosas por los demás: cosas que requieran tiempo, energía, generosidad y atención. Saluda a la gente con entusiasmo y de corazón. Para una persona, su nombre es el sonido más importante del idioma. Una de las maneras más sencillas de ganarse a alguien es recordar cómo se llama y hacerle sentir que te importa. Invierte el tiempo y la energía necesarios para grabar en tu mente de forma indeleble los nombres de los demás.

Haz que la gente se sienta importante, y hazlo de corazón. Si eres tan egoísta que no puedes transmitir un poco de felicidad y tener un detalle de auténtico cariño sin pretender obtener algo a cambio, fracasarás. La única compensación que debes procurar lograr de alguien es la sensación de que le has hecho un favor que no tiene posibilidad de devolverte. Esta sensación permanece en la memoria hasta mucho tiempo después.

---

[12] San Ignacio de Loyola (1491-1556), fundador de la Compañía de Jesús.

Existe una ley que, si la obedeces, te procurará innumerables amigos y una felicidad constante. Hace siglos que la formuló Jesús, resumiéndola en una sola frase: «Todo lo que queréis que hagan los hombres con vosotros, hacedlo también vosotros con ellos»[13]. Lo que necesitas es ganarte la aprobación de quienes te tratan, el reconocimiento de tu auténtico valor. No quieres escuchar elogios falsos y facilones, sino que anhelas un afecto sincero. Por eso, obedece la regla de oro y haz por los demás lo que querrías que los demás hicieran por ti: siempre y en todo lugar.

Los motivos sobrenaturales aumentan los frutos de la generosidad

Para obrar con justicia contigo mismo, tienes el deber de permanecer vigilante y ser práctico desde un punto de vista humano en tus relaciones con los demás. En el plano meramente natural, obtienes un beneficio personal del beneficio que procuras a otro. ¡Cuánto mayores serán para ti estos beneficios si elevas esas tendencias naturales al plano sobrenatural!

El egoísmo a veces ofusca la mirada y encoge la mano a la hora de tener un gesto amable. No seas de esos que, buscando la honra o el elogio ajenos, están dispuestos a hacer grandes sacrificios, pero descuidan pequeñas muestras de atención que añadirían más lustre a su nombre que cualquier gran hazaña inspirada en motivos egoístas. Una palabra o un deta-

---

[13] Cf. Mt 7, 12; Lc 6, 31.

lle amables son como encender la vela de otro con la propia sin que esta pierda nada de la luminosidad que gana la ajena.

La caridad ha de ser sincera y compasiva, porque la manera de dar tiene más valor que lo que se da. El amor te dispone a anticiparte al más mínimo deseo del prójimo y a prestarle cualquier servicio que esté en tu mano. En la mayoría de nosotros la tendencia al egocentrismo está muy desarrollada. Por eso afirma san Francisco de Sales[14]: «Estas pequeñas tentaciones de ira, de sospechas, de celos, de envidia, de amoríos, de frivolidad, de vanidad, de doblez, de afectación, de artificio, de pensamientos deshonestos, son los cotidianos ejercicios, aun de las personas más devotas y decididas; por esta causa... mientras esperamos la ocasión de combatir bien y valientemente las grandes tentaciones, si llegan, es menester que nos defendamos bien y dignamente de los pequeños y débiles ataques».

Examínate de tu propio egoísmo, que se manifiesta en la autocomplacencia, en la búsqueda de beneficios personales o en tu pobre opinión de los demás. Quizá dejas que tu «yo» interfiera en tu camino con demasiada frecuencia. Procura «escapar de ti mismo»: libérate del pesimismo obsesivo; deja de rumiar sentimientos heridos y aparentes injusticias. Esfuérzate, en cambio, por alimentar pensamientos alegres; mira las miserias de la vida de los demás con sus propios ojos y fomenta un afectuoso espíritu de servicio hacia ellos. En general, intenta ejercitar con ellos la caridad que tú tanto valorarías si la ejercitaran contigo.

---

[14] San Francisco de Sales (1567-1622), obispo de Ginebra.

Hacer el bien a los demás con la esperanza de que, a su vez, el Señor sea bueno contigo es un motivo sobrenatural, aunque egoísta. Hacer el bien a los demás sabiendo que eso es lo que te pide Cristo es menos egoísta. Hacer el bien a los demás con el convencimiento de estar haciéndolo al mismo Cristo es señal de puro amor de Dios. Hacer el bien a los demás por agradar a Dios y darle lo mejor de lo que eres capaz es un perfecto amor de Dios.

Haz tanto bien al prójimo como te lo permitan las circunstancias. Si tu vida suele estar demasiado centrada en ti mismo, será chata y vacía. Un vivo interés por los demás te lleva a superar la mezquindad del amor propio, que hay que fundir en el crisol del interés cotidiano por la gente. Hacer desaparecer el yo para que otros sean felices es tarea de toda una vida, que recibirá una abundante recompensa de Dios. Ofrecer con generosidad tus pensamientos amables, tus palabras de aliento y tus muestras de atención es parecerse a Cristo.

Para amar de verdad, debes tener la misma fe que Cristo entregó al mundo: la religión del amor, que nos enseña a amar a los hombres por amor a Dios a costa del sacrificio. Aunque tus pasiones se opongan a ello, tu fe te exige crecer en la caridad. Con estas palabras lo expresa san Pedro: «Por esa razón, debéis poner de vuestra parte todo esmero en añadir a vuestra fe la virtud, a la virtud el conocimiento, al conocimiento la templanza, a la templanza la paciencia, a la paciencia la piedad, a la piedad el amor fraterno, al amor fraterno la caridad»[15].

---

[15] 2P 1, 5-7.

Y san Pablo dice: «Os exhorto, por tanto, hermanos, por la misericordia de Dios, a que ofrezcáis vuestros cuerpos como ofrenda viva, santa, agradable a Dios: este es vuestro culto espiritual»[16]. De este modo, todo lo que hagas, hasta lo más corriente, puede convertirse, como el agua de Caná, en el vino del sacrificio[17].

Domina tus sentidos y pasiones mediante la disciplina

No busques la felicidad en tu propio interés, sino en la renuncia de ti mismo que predicó el Hijo de Dios para impulsarnos en el camino hacia la felicidad. «No penséis que he venido a traer la paz a la tierra. No he venido a traer la paz sino la espada»[18]. Ha venido a desatar la guerra contra el propio yo y las pasiones egoístas; a liberar a los hombres de la miseria a que los había conducido su egoísmo.

El amor exige generosidad y sacrificio personal. Es el corazón y el alma de la religión. No se conforma con buenas palabras, sino que busca afirmarse mediante las obras. Si no practicas el sacrificio de ti mismo, solo te complaces a ti.

El Espíritu Santo santifica a las almas a través del don de la gracia y les infunde mayor generosidad en el servicio a Dios y al prójimo. Su gracia confirió a los mártires el valor para morir por la fe y a los santos la fortaleza para llevar una vida santa y vivir las virtudes en grado heroico.

---

[16] Rm 12, 1.
[17] Cf. Jn 2, 9.
[18] Mt 10, 34.

En esta vida el sacrificio debe ir unido al amor. El amor a Dios no puede ser auténtico si no renunciamos al amor desordenado a nosotros mismos: es decir, a la triple concupiscencia de la carne, de los ojos y de la arrogancia de los bienes terrenos[19].

Las pasiones en sí mismas son egoístas y ciegas. Necesitan que las dirijamos. Cuando dejamos que una pasión elija su propio rumbo, se convierte fácilmente en un conductor insensato al volante de un vehículo de gran potencia. Si quieres que haya orden en tu vida, necesitas disciplina. Tus pasiones y emociones deben estar dominadas por la razón iluminada por la fe, y tu razón y tu inteligencia dominadas por Dios. Si alguna pasión traspasa el límite trazado, tu razón, actuando bajo el poder de la voluntad y ayudada por la gracia, puede devolverla al sitio que le corresponde. De otro modo te dominará.

San Vicente de Paúl[20] aconseja: «El que quiera avanzar en la perfección debe emplear una especial diligencia en no dejarse llevar por sus pasiones, porque destruirá con una mano el edificio espiritual que está levantando con los trabajos de la otra. Pero, para lograrlo, la resistencia ha de comenzar mientras las pasiones son todavía débiles, porque una vez arraigadas y robustecidas, apenas existe remedio».

La sensualidad, o el amor sensual, es enemiga del amor y suele aniquilar el amor auténtico, porque no es en realidad más que el amor a uno mismo. La sensualidad procede del cuerpo. Los sentidos corporales

---

[19] Cf. 1Jn 2, 16.

[20] San Vicente de Paúl (c.1580-1660), fundador de los Misioneros Lazaristas y de las Hijas de la Caridad.

nunca dan nada: solo son capaces de tomar algo y apropiárselo. De todas las pasiones, es la más violenta en sus deseos y la más imprudente a la hora de obtener aquello en lo que ha puesto el corazón. Aunque su discurso y su conducta conserven la apariencia del amor, sus efectos pueden acabar siendo los del odio.

San Judas dice: «Estos son los que crean divisiones, hombres meramente naturales, que no tienen el Espíritu»[21]. La persona sensual está vacía del Espíritu Santo, el espíritu del amor auténtico y generoso. Pero el esclavo de la sensualidad no siempre es consciente de la naturaleza de su enfermedad. La sensualidad despoja de su inmensa y noble fortaleza al amor, que entrega y logra cosas grandes sin pensar en sí mismo y nunca deja de ser verdadero.

Si quieres ser fiel en tu amor al prójimo, debes espiritualizarlo. Si en tu amor se mezcla la sensualidad, tendrás que negarte una y otra vez todo aquello hacia lo que esta te empuja. El amor ha de hacerse cada vez más puro, hasta que su fin no sea el de la carne. Incluso el amor conyugal, el cual, según su verdadera naturaleza y finalidad, puede ser un amor sensual, debe hacerse más espiritual, para que quienes se han convertido en «una sola carne»[22] acaben siendo «un solo corazón y una sola alma»[23].

Las pasiones, los sentimientos y las emociones son en sí mismos criados buenos y útiles; pero, cuando se les permite cruzar la línea trazada, tienen capacidad para el mal. El peor mal que existe nace de la rebelión

---

[21] Jds 1, 19.
[22] Gn 2, 24.
[23] Hch 4, 32.

de la inteligencia humana contra Dios: es el pecado de soberbia.

Descubrir y reconocer tu defecto dominante forma parte esencial de la conquista del perfecto autodominio. Una vez lo hayas logrado, tus esfuerzos se centrarán en una sola cosa y contarás con muchas más probabilidades de éxito en tu lucha contra el enemigo.

La renuncia de uno mismo trae la paz y la felicidad

La paz que ofrece el mundo está basada en la capitulación ante nuestras pasiones; la que ofrece Jesús se basa en la victoria sobre ellas. La primera es una fuente de infelicidad; la segunda es fuente de auténtico gozo. El Señor ha dicho: «Quien encuentre su vida, la perderá; pero quien pierda por mí su vida la encontrará»[24]. Quien se busca a sí mismo, y no a Dios, encuentra la infelicidad y la muerte.

«Si alguno quiere venir detrás de mí, que se niegue a sí mismo, que tome su cruz y que me siga»[25], dice Cristo. No te pide que ames el sacrificio por el sacrificio. Basta con que lo ames por amor a Dios. En la tierra no se puede amar a Dios sin renunciar a todo lo que sea un obstáculo a su amor. Entonces el sacrificio se hace, primero, tolerable y, muy pronto, incluso aceptable. Cuando por amor a Dios aceptas los sacrificios que Él te pide, tienes no solo la esperanza, sino

---

[24] Mt 10, 39.

[25] Mt 16, 24; Mc 8, 34; Lc 9, 23.

la certeza de estar agradándole, dándole gloria y ganando la salvación de tu alma. Ningún esfuerzo es demasiado grande para un corazón enamorado, porque donde hay amor no hay esfuerzo. Con la gracia de Dios, ese esfuerzo de amor abre la puerta a la alegría en el servicio a Dios.

Si buscas la felicidad, tienes que estar dispuesto a recorrer el camino de la renuncia. Solo puedes ser feliz resistiéndote a las rebeldes inclinaciones de tus pasiones, y nunca poniéndote a su servicio. Cuanto más completo sea tu desprendimiento de las cosas de este mundo, más feliz serás. Hasta los buenos cristianos se inquietan, se angustian y se desalientan cuando no hay renuncia. Luchan contra su apego a las cosas efímeras por las que sienten atracción, al tiempo que Dios busca atraerlos hacia Él.

Por eso la felicidad consiste en la renuncia de uno mismo, de la propia mente y de la propia voluntad para escuchar a Dios y hacer su santa voluntad; para servirle a Él, bien en Él mismo, bien en las criaturas que lo representan. La felicidad consiste en vencerse a uno mismo y a las criaturas para atarse con el corazón y con la mente a Dios, fuente de toda bondad y felicidad.

Santa Teresa[26] dijo: «Y desde ese momento en que me decidí a servir con todas mis fuerzas al Señor y consolador mío, no me sentí ya apenada». Una de sus hijas espirituales, Santa Teresita del Niño Jesús[27], escribió: «Entró la caridad en mi corazón junto con la necesidad de olvidarme perpetuamente de mí misma,

---

[26] Santa Teresa de Ávila (1515-1582), monja carmelita y mística.
[27] Santa Teresita de Lisieux (1873-1897), monja carmelita.

y desde entonces fui dichosa». Y San Juan Vianney[28]: «Hemos de pedir el amor a las cruces; entonces es cuando son dulces. Yo lo he probado; he sido muy calumniado y objeto de contradicción. Llevaba cruces, tal vez más de las que podía. Entonces pedí el amor a la cruz y fui dichoso; ahora me digo: verdaderamente no hay felicidad sino en eso».

Los santos han sido santos porque fueron felices cuando costaba ser feliz, pacientes cuando costaba ser paciente, callados cuando necesitaban hablar y afables cuando sentían la tentación de chillar. Siguieron adelante cuando querían detenerse. La *santidad* no es sino otra palabra para designar el olvido y la renuncia de uno mismo.

El sacrificio cuesta. Pero crecerás en fortaleza si estás plenamente decidido a no negarle nada a Dios, si aceptas gozosamente los desánimos y las cruces, si mortificas tus pasiones, si agradeces a Dios la cruz que te envía y le pides espíritu de sacrificio.

Únicamente encontrarás descanso en Dios, porque es Él quien te ha creado. Las criaturas que amas solo proporcionan felicidad en la medida en que las amas en Dios, que es su Autor. Y se vuelven amargas cuando las amas fuera de Él.

Quienes son de este mundo cometen el error de poner su felicidad en seguir sus propios deseos y en satisfacer todas sus pasiones. Este camino lleva a la amargura, a la tristeza y a la desesperación. Buscan la felicidad en ellos mismos y en las otras criaturas, pero solo son capaces de conseguir una participación vacía y pasajera.

---

[28] San Juan Vianney (1786-1859), patrono de los sacerdotes, conocido como el Cura de Ars.

Pide a Dios el amor a la cruz. A pesar de la aversión natural que te provoque, toma la firme decisión de olvidarte totalmente de ti para pensar solamente en el interés de Dios y de las almas. Procura encontrar la felicidad en hacer felices a los demás.

Imita el sacrificio de Cristo

El amor que el Señor nos tiene es el modelo de nuestro amor sacrificado al prójimo. Jesús dice: «Este es mi mandamiento: que os améis los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene amor más grande que el de dar uno la vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos si hacéis lo que os mando»[29].

La imitación de Cristo es el máximo exponente de la virtud. A lo largo de treinta y tres años, Cristo caminó entre nosotros en el amor y «pasó haciendo el bien»[30]. Para asegurarnos la felicidad, se ofreció a sí mismo no a la fuerza, sino voluntaria y amorosamente. «Cristo nos amó y se entregó por nosotros como oblación y ofrenda de suave olor ante Dios»[31]. El sacrificio de Cristo destruyó el orden perverso del pecado. A Dios le agradó el fragante incienso de la oblación del Calvario. El amor del Señor hacia nosotros no tiene límites. Morir si es necesario por aquellos a quienes amamos es la mayor prueba de amor, y Jesús dio su vida por nosotros.

¿Cuántas veces estás dispuesto tú a molestarte o a sacrificarte por el prójimo, por no decir a entregar tu

---

[29] Jn 15, 12-14.
[30] Hch 10, 38.
[31] Ef 5, 2.

vida por él? Aunque no siempre se te pide morir por otro, sí has de vivir siempre por los demás. El auténtico significado de la caridad consiste antes en dar lo que *eres* que en dar lo que *tienes*. El prójimo no necesita parte de tu dinero o de tus bienes: aspira a una parte de tu corazón. El amor no puede existir a menos que esté basado en la entrega personal que es el sacrificio propio. En palabras de san Pablo, «que cada uno dé según se ha propuesto en su corazón, no de mala gana ni forzado, porque Dios ama al que da con alegría»[32].

Precisamente porque el sacrificio de Cristo fue tan agradable a Dios, Él acepta cualquier ofrenda o sacrificio procedente de ti que se una al de Cristo. Pon encima del altar en la santa misa las penas y las renuncias que el trato con los hombres exige de ti y haz de ellas una ofrenda expiatoria en unión con Cristo. Debes estar dispuesto a sacrificarte por el prójimo «como Cristo nos ama», por la salvación de su alma y por su bienestar temporal.

Para imitar a Dios necesitas de la gracia. Puedes obtenerla si la pides, si realmente deseas parecerte a Cristo. Suplica su gracia para descubrir en qué puedes imitar su conducta.

Cede ante los demás cuando sea preciso

San Pablo nos aconseja adaptarnos a las costumbres de los demás: «No seáis escándalo para los ju-

---

[32] 2Co 9, 7.

díos, ni para los griegos, ni para la Iglesia de Dios, como también yo agrado a todos en todo, sin buscar mi conveniencia sino la de todos los demás, para que se salven»[33]. Y nos anima con estas palabras: «Alegraos con los que se alegran, llorad con los que lloran. Tened los mismos sentimientos los unos hacia los otros»[34]. En medio de sus constantes viajes, trabajó con sus propias manos, evitando ser una carga para las comunidades cristianas que lo recibían[35]. Todas estas acciones brotaban de la misma fuente: ver a Cristo en el prójimo a través de la fe.

San Pablo cedió ante los demás en la medida en que se lo permitía el espíritu de Cristo. Renunció a sus derechos y libertades personales con el fin de poder ganar nuevos discípulos para Cristo. Así son el auténtico celo apostólico y la caridad desinteresada.

Uno de los medios para llevarse bien con los demás consiste en estar dispuesto a ceder. Los caracteres firmes son capaces de rendirse ante otros movidos por el amor, la amabilidad y la humildad —y hacerlo con elegancia— cuando ello no conlleva pecado. Y son capaces también de mantener sus principios y no ceder cuando ello implicaría pecar.

Uno de los test de carácter más definitivos pasa por examinar tu conciencia sobre tu manera de ceder ante las ideas, los planes y los deseos ajenos. Muestras debilidad de carácter cuando no eres capaz de transigir con elegancia o en lo más pequeño si existe una razón para hacerlo. Es también señal de debilidad de carác-

---

[33] 1Co 10, 32-33.
[34] Rm 12, 15-16.
[35] 2Co 12, 16.

ter estar demasiado dispuesto a transigir cuando se hallan en juego sanos principios. Hay gente que no cede cuando no hay nada en juego y, sin embargo, suele hacerlo casi siempre cuando peligran la virtud y los principios rectos.

Muestras *resistencia a ceder* si rechazas la compañía de quienes no quieren que te salgas con la tuya en cualquier discrepancia surgida en torno a un plan o a un tema; si en una discusión insistes a toda costa en tu punto de vista y, a medida que avanza, vas alzando la voz cada vez más; si pones mala cara y muestras rencor, a veces de manera persistente, cuando te ves obligado a adaptarte a otro; o si eres dominante con tu familia o tus amigos y respondes con desdén a las objeciones que suscitan en ellos tus ideas o tus planes.

Muestras *demasiada disposición a ceder* estando en juego tus principios si te apresuras a acompañar a alguien cuando sugiere una conducta fuera de tono, como leer una revista poco recomendable; si participas sin empacho en conversaciones inconvenientes porque no quieres que piensen que eres un mojigato o que huyes del mal; si aceptas las críticas contra quienes no te caen bien para vengarte de ellos o para que no queden por encima de ti; o si tienes trato con alguien que puede facilitarte un ascenso aunque carezca de buena reputación.

Cuando está en juego el bien de otro, no evites la más mínima molestia, ni lamentes privarte de ninguna ventaja personal, ni te plantees el menor reparo, ni pienses en lo que sufrirá tu reputación. Para la naturaleza humana poner el yo en segundo plano es una excelente renuncia. Colocar por amor a Dios las necesidades y los intereses ajenos por delante de ti reportará

a los demás un bien mayor de lo que eres capaz de imaginar. Tu intención agradará a Dios y habrá alguien que en algún lugar, de algún modo, se beneficiará de ello en el momento que a Dios le parezca oportuno. Te harás mucho bien a ti mismo, fortalecerás tu alma mediante el ejercicio de la virtud y merecerás una recompensa eterna. Hacer por amor a Dios estos sacrificios debe ser para ti motivo de alegría. Como Pablo, estarás agradando a todos por amor a Dios.

Haz pequeños sacrificios por los demás

San Pablo aconseja sacrificar pequeños derechos por el bien de los demás. Llega incluso a desear hacerse esclavo con el fin de salvar almas para Cristo. Su lenguaje expresa un ardiente celo por la salvación de las almas: «Porque siendo libre de todos, me hice siervo de todos para ganar a cuantos más pueda... Me hice débil con los débiles, para ganar a los débiles. Me he hecho todo para todos, para salvar de cualquier manera a algunos»[36].

En tu caso, hacerte esclavo implica la privación voluntaria de esos pequeños derechos que te resultan tan placenteros. Quizá signifique permanecer muy atento a las necesidades y deseos de los demás ahorrándoles esfuerzos, aliviando sus cargas, infundiéndoles coraje y nuevas esperanzas, ofreciéndoles aliento con un apretón de manos, o haciéndoles el favor que te piden en el momento más inoportuno.

---

[36] 1Co 9, 19; 22.

Estas negaciones personales y las renuncias que llevan consigo son muy agradables a Dios. Los pequeños detalles de cortesía en las relaciones cotidianas realizados con sentido sobrenatural, aunque insignificantes en sí mismos, manifiestan el espíritu de Cristo a quienes los reciben. Procura tener estas atenciones con tanto interés y gentileza que el destinatario pueda sentirse honrado. Será un gran logro si vive una vida más santa como consecuencia de la amabilidad que has demostrado.

Pon en hacer el bien a otros por su felicidad eterna un empeño mucho mayor que el que las bajas pasiones son capaces de poner por ganar seguidores para causas infames. Que tu afán por ganar almas para Cristo sea por lo menos el mismo.

El sacrificio te ayuda a ganar almas para Cristo

San Pablo aconseja la renuncia espiritual a uno mismo. Está dispuesto a entregar hasta la esencia de su vida en bien de las almas. «Hijos míos, por quienes padezco otra vez dolores de parto, hasta que Cristo esté formado en vosotros»[37]. Con estas palabras expresa el culmen del desprendimiento en el ejercicio de la caridad, y mezcla la ternura de una madre con la fortaleza de un padre, identificando el sufrimiento que padece por las almas con los dolores de un nacimiento espiritual. Las angustias, los sufrimientos y los

[37] Ga 4, 19.

temores por su felicidad y su lealtad a Cristo constituyen un parto de naturaleza espiritual. Por segunda vez sufre por los gálatas dolores de parto. Su primer «trabajo» consistió en atraerlos a la Iglesia. Pero se corrompieron. De ahí la inmensa inquietud por que «Cristo se forme» en ellos una vez más.

El dolor del alma es el precio de las conversiones. El pecado solo lo puede borrar ese dolor del alma que llamamos contrición sobrenatural. Si quieres ganar almas para Cristo, tienes que estar dispuesto a soportar la angustia que provoca el pecado y que los pecadores no experimentan, a fin de ganar para ellos, aunque sea en el último momento, la gracia del arrepentimiento. Quizá muchos corazones te hagan pasar por la agonía de las esperanzas aplazadas, o por la del aparente fracaso final de quien ha supuesto para ti una honda preocupación. Pero tu entrega sincera para llevar un alma a Cristo no será en vano. Dios conoce la callada labor de su gracia en las almas.

El espíritu de san Pablo consiste en exponerse al mayor sacrificio para que los demás alcancen la gloria. En eso consiste la grandeza espiritual. Debes ser al menos tan generoso como para privarte voluntariamente de obtener cualquier ventaja personal con tal de acercar a otros a Cristo. Hay que llegar a la esencia del cristianismo mediante el servicio abnegado al prójimo por amor a Dios. La caridad heroica solo es posible allí donde el auténtico amor a Dios se ha adueñado del alma. Cuanto más impregnado estás del espíritu de Cristo, más abnegado eres. Cuanto más generoso procuras ser, más tienes para dar a los otros. Cuanto mayor es tu amor a Cristo, más santo y más eficaz será tu amor al prójimo.

Pídele al Señor con frecuencia que te disponga firmemente a sacrificarte por los demás, especialmente cuando tu ceguera o tu resistencia te impiden ver las ocasiones. Él sabe mejor que nadie lo que significa hacerse esclavo en nombre de la caridad. Pídele la gracia de parecerte más a Él en el sacrificio por los demás. Pídele a tu Madre del cielo, que «marchó deprisa a la montaña, a una ciudad de Judá»[38] para servir a su prima Isabel, que te enseñe el auténtico desprendimiento.

Tu amor por las almas debe ser sobrenatural y auténticamente apostólico. Es preciso olvidarse de los intereses egoístas y de los afectos y emociones. En la dura prueba del sacrificio de ti mismo, debes conservar el valor junto a Jesús y confiar en tu oración, unida a la suya, por las gracias que imploras para las almas. Aprende del espíritu de santo desprendimiento de san Pablo, de modo que estas palabras también se te puedan aplicar a ti: «Hermanos, el deseo ardiente de mi corazón y mi oración a Dios por ellos es que se salven»[39].

El apostolado de oración, sacrificio y penitencia por la salvación de las almas está abierto a todos. No se limita a quienes se encuentran en contacto directo con ellas. Más de una persona que no milita en las filas del sacerdocio de la Iglesia ha sido una madre para el alma de otra. Tanto el inválido confinado en el lecho del dolor, como la monja de clausura en la soledad de su oración pueden practicar un apostolado sumamente activo por la salvación de las almas. Las

---

[38] Lc 1, 39.
[39] Rm 10, 1.

almas santas, en su diálogo a solas con Dios o en el fiel cumplimiento de sus obligaciones diarias, pueden contribuir tanto a la conversión de los pecadores como los misioneros que tratan directamente con ellos. Santa Teresita del Niño Jesús decía: «Jesús quiere que la salvación de las almas dependa de nuestros sacrificios y de nuestro amor»; «vivamos para las almas... seamos apóstoles... oremos y suframos por ellas».

Transmite alegría

La alegría presta un inmenso servicio a la hora de alimentar la virtud de la caridad y es en sí misma una virtud; y, por lo tanto, un hábito que podemos y debemos adquirir.

Quizá la palabra que mejor la represente sea la *afabilidad.* Santo Tomás de Aquino[40] la sitúa bajo el epígrafe general de la virtud cardinal de la justicia, aquella que nos dispone a dar a otros lo que les corresponde por deber o por obligación. Nosotros estamos obligados a ayudar —y no a poner obstáculos— en su camino hacia el cielo a quienes nos rodean en este mundo. Y no solo hemos de ayudar con nuestra limosna a los que padecen necesidad y con nuestro consejo a los que yerran: también debemos prestar ayuda a los que conocemos o tratamos con nuestra amabilidad, nuestra comprensión y nuestras maneras afables.

---

[40] Santo Tomás de Aquino (c.1225-1274), filósofo y teólogo dominico.

Una conducta y una actitud afables ayudan mucho a quienes te tratan. Si eres hosco, triste y huraño, la gente se sentirá incómoda y tú te sentirás aún más tentado de dejarte llevar por la tristeza. Pero, si eres alegre, infundirás ánimo en los demás, les invitarás a hacerte confidencias e incrementarás su esperanza de ser buenos servidores del Señor.

Si tu actitud ante la vida y ante todos los que te rodean es permanentemente pesimista, tal vez seas un caso grave de autocompasión: te dejas abatir por tus penas e infortunios. O quizá la envidia anula todos tus esfuerzos por ser alegre porque solo te fijas en las cosas buenas que tienen los demás y de las que tú careces. O tal vez seas víctima de tus emociones. Puede que tu temperamento tienda a la tristeza y que hayas tomado la postura de dejarte gobernar por él.

Evita la falsa alegría

Tu alegría no es auténtica si no eres serio cuando hay que serlo, y descuidas tus principales obligaciones. Es una alegría equivocada y peligrosa minimizar los pecados graves, rehuir cualquier pensamiento sobre el juicio y el infierno, y ser atolondrado y distraer a los demás en la iglesia o en ocasiones que requieran formalidad. No eres verdaderamente alegre si no eres compasivo. Tu carácter padece una grave falta de alegría si no te inspiran compasión las penas de los demás, si evitas a la gente que sufre o si manifiestas con tu actitud que no vas a permitir que te incordien con sus desgracias.

No hace falta expresar la alegría con sonrisas, carcajadas, bromas ni conversaciones frívolas. Ante una

pena puedes adoptar un semblante serio y dar muestras de compasión, sin dejar de manifestar al mismo tiempo tu alegría fundada en los sólidos motivos para la esperanza, la fortaleza y la paciencia que Dios concede a quienes les pide que sufran. No intentes evitar que ninguno de tus amigos afronte los hechos que causan su dolor, ni inventes razones poco realistas para que no se entristezcan, ni te tomes a la ligera el sufrimiento de los demás.

No serías verdaderamente alegre si solo lo fueras unas veces y otras te dejaras llevar por la tristeza y la melancolía: señal de que te gobiernan tus sentimientos. Peor aún sería que tuvieras la costumbre de estar alegre con algunos parientes y amigos, y de mal humor con otros, especialmente con los de tu propia familia. No puedes consentirte mantener una actitud ante los tuyos y otra distinta ante aquellos con quienes te relacionas fuera de casa.

Debes aprender a sobreponerte a tus emociones, por muy difícil que te resulte. No es ninguna hipocresía dejarse regir por la voluntad en vez de por los sentimientos. Intenta alcanzar el ideal de ser el mismo con todo el mundo: amable, afable, comprensivo, optimista... en una palabra: alegre. Todo el mundo reconocerá ese ideal y transmitirás a tu alrededor la luz de la alegría.

No eres verdaderamente alegre si dependes de estimulantes peligrosos de cualquier tipo. La bebida suele ser una huida de la realidad y hace a la gente escandalosa, la pone en ridículo y la degrada.

Hay tres virtudes importantes que nos convierten en personas alegres en el auténtico sentido de la palabra: la esperanza, la fortaleza y la caridad fraterna.

La alegría se fundamenta en la esperanza

La esperanza es la virtud que te hace mantener la mirada fija en el cielo, que es la meta de tu vida; una meta que estás seguro de poder alcanzar a través de los méritos, las promesas y la fidelidad de Jesucristo. Estás alegre porque lo que te aguarda es algo maravilloso. La esperanza es una virtud sobrenatural infundida en el bautismo, pero su eficacia depende de tu esfuerzo y de la repetición de actos.

No puedes estar alegre si caes en los vicios que se oponen a la esperanza, como la desesperación, que consiste en rendirse ante la idea de que el cielo no se puede alcanzar y que los sufrimientos del infierno son inevitables. Santa Teresita del Niño Jesús solía decir: «Nunca podemos esperar demasiado de Dios, quien es a la vez misericordioso y omnipotente».

La mundanidad, que nos induce a disfrutar de cualquier placer posible aquí y ahora, conduce a la tristeza, ya que no existe placer en este mundo capaz de satisfacer plenamente el corazón del hombre. También conduce a la envidia, la avaricia, la impureza y a toda causa de tristeza.

La fortaleza te permite afrontar las desgracias de esta vida

La fortaleza, uno de los fundamentos de la alegría, te lleva a enfrentarte a las inevitables desgracias de la vida, y en especial a la muerte, sirviendo a Dios con coraje y perseverancia. El sufrimiento de Cristo te servirá de modelo. Mirarás la felicidad del cielo con

corazón esperanzado, y hasta los mayores sufrimientos te parecerán un precio insignificante que pagar a cambio de esa recompensa. Trata, pues, de superar la cobardía, la autocompasión y la falta de confianza en la bondad de Dios, que son un obstáculo para tu alegría y te hacen quejarte constantemente a Dios y a cuantos te rodean de los sufrimientos que te toca soportar.

No te tomes demasiado en serio a ti mismo. Aprende a no dejarte desanimar por tus errores. Ningún ser humano es capaz de evitar el fracaso. Lo importante es evitar que los defectos y errores puedan contigo. Los remordimientos son un gasto de energía descomunal. Sobre ellos no se puede construir.

En lugar de desperdiciar un tiempo y una energía preciosos reconcomiéndote y lanzándote reproches, es más inteligente retomar la marcha. La gente no es demasiado comprensiva con quienes se compadecen a sí mismos. Cuando alguien es desgraciado, los demás no suelen mostrarse insensibles. Pero tienen responsabilidades que atender, trabajo que sacar adelante y placeres de los que disfrutar: lo que esperan de ti es que te tomes las cosas deportivamente y retomes la batalla cotidiana de la vida. Y eso es lo más sensato.

Si no te detienes y encaras tus problemas con coraje y esperanza, no podrás evitar influir positivamente en otros. El coraje y la esperanza son contagiosos. Difunde estas virtudes entre las personas con las que te relacionas: te estarás haciendo a ti, y también a ellas, un favor incalculable.

Hacer el bien trae consigo la alegría

La virtud de la caridad enraizada en el amor de Dios te lleva a querer a todos tus semejantes y a desear ayudarles, especialmente a quienes conviven contigo. Y mantener una actitud alegre es una forma de ayudar a los demás.

La alegría es la recompensa de la caridad. La íntima alegría del alma se distingue de todas las demás por su pureza. Cuando es fruto de la caridad, no se acaba. Toda la felicidad de este mundo tiene un final, excepto la del corazón enamorado que sabe cómo compartir la dicha y la desgracia ajenas. La alegría que nace de la caridad es de las pocas que se conservan en el momento de la muerte.

Llegada la hora de su despedida, el divino Maestro expresa el deseo de que su alegría permanezca con sus discípulos: «Os he dicho esto para que mi alegría esté en vosotros y vuestra alegría sea completa»[41]. Por eso, cuando haces el bien, tu alegría nace de la fuente de Aquel que es la esencia de todo amor: la fuente de Dios. De los torrentes de gozo que corren en el corazón de Dios brotará en tu corazón un manantial de gozo si luchas —por poco que puedas— por imitar Su inmenso amor. Así es la fuente de la que habla el Señor: «El agua que yo le daré se hará en él fuente de agua que salta hasta la vida eterna»[42].

Si tu corazón está sediento de alegría, haz el bien a los demás. Saciarás tu sed en el manantial de la propia felicidad de Dios. Solo puedes ser feliz si le posees

---

[41] Jn 15, 11.
[42] Jn 4, 14.

a Él. Dice san Agustín: «Nos has hecho para ti, Señor, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti»[43]. Si lo que te mueve es un sincero amor de Dios, hallarás la felicidad haciendo felices a los demás.

La actividad alimenta la alegría

Estar activo es uno de los modos más eficaces de no perder el ánimo ni el buen humor. En la actividad hay algo de intrínsecamente humilde: cuando estás haciendo algo, entras en contacto con la realidad. No es que tus problemas desaparezcan como por ensalmo, pero, al revés que las palabras, los sueños y los buenos propósitos, pone las bases para resolverlos. Mientras actúas, tu esperanza es ilimitada y queda muy poco espacio para el pesimismo.

No obstante, cuando emprendas una actividad mira las cosas con una perspectiva a largo plazo: eso te ayudará a conservar el ánimo. Tendemos a ser muy impacientes. Queremos soluciones fáciles e inmediatas; y, si no las vemos cerca, nos desalentamos. La naturaleza se toma su tiempo y tú formas parte de la naturaleza. No puedes forzar las cosas. Cultiva un respeto por el tiempo y por el papel esencial que desempeña en toda actividad humana.

Ten sentido del humor

Una ayuda casi indispensable para la alegría consiste en desarrollar el sentido del humor, que no signi-

---

[43] San Agustín (354-430; obispo de Hipona). *Confesiones*. Libro I, capítulo 1.

fica ser ingenioso, contar historias divertidas y hacer reír a la gente: es la capacidad adquirida de descubrir los contrastes y las incoherencias de la vida, especialmente de la nuestra, y reírnos de ellos.

Sin sentido del humor, la falta de muchas comodidades materiales puede ser para ti un motivo de constante pesadumbre. El sentido del humor, sin embargo, evitará que te tomes demasiado en serio este mundo pasajero: te darás cuenta de lo absurdo de estar triste si se tiene la certeza de que el destino del alma es disfrutar algún día de las riquezas del cielo; y te ayudará a impregnar tus conversaciones de ese espíritu positivo frente a las incongruencias de tu propia vida, de modo que también los demás sean capaces de sonreír cuando sienten deseos de llorar.

Una sonrisa puede hacer mucho bien

La sonrisa es uno de los mejores medios de que dispone la naturaleza para hacer felices a los demás. Entre los rasgos más atractivos del carácter de alguien está esa sonrisa cálida y sincera que nace de dentro. Las obras dicen más que las palabras, y lo que dice la sonrisa es: «Me gustas. Me haces feliz. Me alegro de verte». Si no tienes ganas de sonreír, aun así sonríe: oblígate a sonreír.

Una sonrisa cuesta poco y hace mucho. Enriquece a quienes la reciben y a ti no te hace más pobre. Aporta felicidad al hogar y fomenta la benevolencia entre los hombres. Es descanso para el fatigado, luz para el abatido, un rayo de sol para el triste y el mejor remedio de la naturaleza contra las preocupaciones.

La sonrisa no vale para nada a menos que alguien la ofrezca. Ninguno de nosotros es tan rico como para poder pasarse sin ella y ninguno es realmente pobre mientras sea capaz de sonreír. Nadie la necesita tanto como el que no tiene sonrisa que mostrar. Acostúmbrate a ofrecer sonrisas reconfortantes e iluminarás este mundo a veces tan lúgubre. Ese rayo de luz es el del amor de Dios si sonríes porque amas al prójimo y le haces feliz por amor a Dios.

Participa en el *apostolado de la sonrisa.* Tu sonrisa está al servicio de Dios: es un instrumento para ganar almas. La gracia santificante que habita en tu alma le añadirá dulzura y le permitirá hacer mucho bien.

Sonríe por dentro hasta que notes que tu seriedad, e incluso tu severidad, han desaparecido; hasta que hayas caldeado tu propio corazón fomentando en él una actitud alegre. Luego sal y sonríe.

Sonriendo puedes infundir nueva vida, esperanza y coraje en los corazones de los que desfallecen, de los agobiados, los desanimados, los tentados y los desesperados; puedes preparar el camino de regreso a Dios de un pecador: tu sonrisa tiene el poder de transmitir felicidad, alegría, satisfacción, valor y confianza a los corazones de los demás.

Deja que todos disfrutemos de la belleza y de la alegría de tu rostro sonriente. Y, sobre todo, sonríe a Dios en la amorosa aceptación de todo lo que permite que pase en tu vida, y merecerás que el rostro radiante y sonriente de Cristo te mire con un amor singular durante toda la eternidad.

2. EVITA JUZGAR A LOS DEMÁS

Si hubiera en tu corazón auténtica caridad, te alegraría ver lo bueno que hay en el prójimo y pensar bien de él. La crítica delata una mente empequeñecida. Algunos creen que descubrir defectos es señal cierta de sabiduría, pero nada requiere tan poca inteligencia. No hay cosa más fácil que criticar: para dedicarse a algo tan agrio no se necesita talento, ni carácter, ni renuncia personal, ni genio.

El que critica suele ser incapaz de actuar como piensa que otros deberían hacerlo: olvida que la murmuración y la crítica, al igual que la caridad, deben empezar por la propia casa, es decir, por uno mismo. Su ignorancia va acompañada de la soberbia, y de cualquier cosa relacionada con la envidia o los celos, porque quien hace la crítica está admitiendo su falta de capacidad o su fracaso personales.

Ten paciencia con tus superiores

Los superiores suelen ser blanco frecuente de las críticas. El sometimiento a la autoridad es en cierto

modo un deber necesario de toda criatura humana. Nadie puede escapar a la obediencia. Así es el plan establecido por Dios, quien ha querido delegar su autoridad divina en los padres y en otros superiores legítimos. Él mismo dio un claro ejemplo de sumisión: refiriéndose a su Madre y a su padre adoptivo en el orden natural de las cosas, san Lucas dice que Jesús «les estaba sujeto»[1].

Si es inevitable que los instrumentos humanos presenten fallos y defectos, es igual de inevitable encontrarlos en los superiores. Algunas veces una posición de autoridad hace aun más patentes las debilidades de la naturaleza humana. Los superiores, aun movidos por las mejores intenciones, revelan determinados defectos. Pueden ser dominantes y demasiado conscientes de su posición, fácilmente predispuestos a la impaciencia y la ira, indiferentes a las quejas y necesidades de quienes les están sujetos, y demasiado puntillosos en cosas sin importancia. Algunas de estas faltas serán motivo de más o menos disgustos y conflictos.

Dios no quiere estos defectos, pero sí que los juzguemos con comprensión. Ha establecido su plan de delegación de autoridad sabiendo que los fallos existirán; en cierto modo, se vale de ellos y desea que purifiquen a quienes están subordinados. Los superiores tienen la obligación de luchar esforzadamente contra sus propios defectos, sobre todo por las consecuencias que se derivan de no hacerlo así.

Dar sentido sobrenatural a tu obediencia es descubrir la Providencia Divina incluso en las faltas de

---

[1] Lc 2, 51.

quienes tienen autoridad sobre ti, y practicar a pesar de ellas una dedicada entrega al deber, la caridad y la paciencia.

Recuerda tus propios defectos

Los defectos ajenos no te llamarían tanto la atención si te pararas a examinar los tuyos. De vez en cuando, toma prestadas las gafas del prójimo. Si te miras a ti mismo como lo hacen los demás, es probable que no des crédito. Pocas veces medimos los defectos ajenos y los propios con el mismo rasero, o los sopesamos en la misma balanza. Colocamos delante de nosotros el cesto con los fallos del otro y a nuestras espaldas, fuera del alcance de nuestra vista, guardamos el cesto con los nuestros.

Dice san Pablo: «La caridad... no se alegra por la injusticia, se complace en la verdad»[2]. Si cuando acusas a alguien de sus defectos reconocieras también sus virtudes, probablemente todo el mundo sería de tu agrado. Igual de fácil es pensar bien del prójimo que encontrarle fallos, aunque estos pensamientos no te procuren especial satisfacción.

Santa Teresa del Niño Jesús escribió en su autobiografía: «Cuando quiero hacer que crezca en mí ese amor, y sobre todo cuando el demonio intenta poner ante los ojos de mi alma los defectos de tal o cual hermana que me cae menos simpática, me apresuro a buscar sus virtudes y sus buenos deseos, pienso que si la he visto caer una vez, puede haber conseguido un

---

[2] Cf. 1Co 13, 6.

gran número de victorias que oculta por humildad, y que incluso lo que a mí me parece una falta, puede muy bien ser, debido a la recta intención, un acto de virtud».

Hasta en el peor de los hombres la gracia es mucho más habitual de lo que tu espíritu crítico suele estar dispuesto a admitir. Por eso, acertarás si recurres a consideraciones sobrenaturales para que tu crítica sea caritativa. Puede que estos motivos sobrenaturales empeoren la idea que tienes de ti, pero también te animarán a confiar en el prójimo.

Practica el autodominio y evita criticar a otros de pensamiento y de palabra. No juzgues sus defectos. Tenemos tendencia a exagerar las faltas ajenas, especialmente las de aquellos que nos provocan antipatía. En lugar de fijarte en lo malo que hay en el mundo, acostúmbrate a pensar en lo bueno y foméntalo. Así vivirás feliz.

Evita los juicios temerarios

Pecas de juicio temerario cuando, sin una razón suficiente, ves algo negativo en el carácter de otro. Un juicio temerario no es lo mismo que la sospecha, esto es, la tendencia que tiene nuestra mente a hacernos creer que probablemente existe en el otro algo moralmente indeseable, aunque aún no nos atrevamos a emitir una opinión concluyente al respecto.

Juzgar temerariamente es un pecado contra la justicia. Todos tenemos derecho a conservar la buena estima de que gozamos mientras no existan obras indiscutiblemente maliciosas que nos priven de ella. Un

juicio temerario es un acto de injusticia hacia el prójimo, ya que lo condenas sin escucharle ni conocer las razones y motivos que le llevan a obrar. Cuando juzgando temerariamente cometemos una grave injusticia con el prójimo, el pecado es grave.

La caridad y la honradez son cualidades necesarias de todo buen juicio. Pero es altamente improbable que juzguemos rectamente. En la vida los resortes que nos mueven a actuar suelen escapar a nuestro control y permanecen ocultos por nuestra soberbia. El momento en el que alguien te inspira antipatía —es decir, un sentimiento inexplicable de desagrado o rechazo— es el más peligroso para formarte una justa opinión de él, de su carácter o de sus actos. Cualquier juicio que emitas en ese instante será inevitablemente injusto. Para decidir justamente debes estar bien dispuesto hacia el otro. El mal humor, el estado de ánimo y los sentimientos pasajeros influirán en tus juicios. Lo que hoy ves desde determinado ángulo, mañana lo analizarás desde otro, y puede que ambos sean muy diferentes del de ayer.

No se puede juzgar rectamente basándose en las apariencias

Hay ciertas cosas que, sencillamente, no puedes saber de la persona a la que te sientes inclinado a criticar. En primer lugar, no puedes conocer cuál es el estado real de su mente: quizá en el momento de hacer aquello que tú criticas fuera mentalmente irresponsable.

En segundo lugar, no puedes conocer el trasfondo completo de su entorno y de la educación recibida.

Tal vez el Día del Juicio descubramos que la responsabilidad de las obras o los caracteres que nos parecen tan reprobables recae —por negligencia, por una formación deficiente o por una influencia externa— sobre los padres, los profesores o los amigos.

En tercer lugar, no puedes conocer los verdaderos motivos que hay detrás de sus acciones. Con frecuencia solemos atribuir a una acción motivos que habrían sido los nuestros en las mismas circunstancias. Pero no hay dos seres humanos idénticos. Si intentas determinar los motivos de otros, es posible que te equivoques.

En cuarto lugar, no puedes conocer el grado exacto de culpa en el que incurre un hombre, sea cual sea su pecado: eso compete al juicio de Dios.

No tienes derecho a emitir un juicio sobre alguien o sobre algo hasta haberlo analizado desde todos los puntos de vista y sopesado cuidadosamente todas las circunstancias accidentales que, por su naturaleza, podrían arrojar luces distintas sobre el asunto. Para valorar el carácter de un hombre rectamente y en justicia, tendrías que conocer todos los factores hereditarios con los que creció y con los que ahora vive, la fuerza de sus pasiones, las limitaciones de su inteligencia y hasta sus condiciones físicas.

La tendencia espontánea a juzgar a los demás es una debilidad de nuestra naturaleza caída que nos lleva a decir que una persona es maleducada; otra, soberbia, egoísta y antipática; y otra arrogante, injusta, informal y hedonista: a conclusiones como estas llegas a través de un juicio reflexivo. Tu experiencia personal te hace conocer tan bien una situación que inmediatamente deduces que otros han actuado igual que

lo hiciste tú. Y les atribuyes sin más motivos reprochables y actos inmorales.

Tu mente, por así decirlo, somete a juicio a cualquiera que queda dentro del alcance de tu conocimiento. Es fácil ser un juez injusto, ignorante e incluso implacable. El auténtico carácter de las acciones ajenas depende en buena medida de los motivos que las provocan, y esos motivos tú no los conoces.

«Un juez no debe creer a un acusador hasta no haber oído al acusado y haberle hallado culpable», dice san Ignacio de Loyola. No tienes derecho a juzgar a nadie sin darle la oportunidad de defenderse. Juzgar temerariamente significa apropiarte de los derechos de Cristo, el único Juez Supremo de vivos y muertos. San Pablo dice: «No juzguéis nada antes de tiempo, hasta que venga el Señor: él iluminará lo oculto de las tinieblas y pondrá de manifiesto las intenciones de los corazones; entonces cada uno recibirá de parte de Dios la alabanza debida»[3].

No se puede juzgar a un hombre por sus fracasos: hay que juzgarle por lo que hace con ellos. La grandeza interior de una persona suele probarse no por cómo actúa cuando la mirada de los demás está puesta en ella, sino por lo que hace calladamente y con constancia. Una de las mayores lecciones que hemos de aprender es la habilidad para obtener victorias de nuestras derrotas. Nadie es un fracaso real y absoluto. Solo hay un verdadero fracaso: la persona que no es fiel a lo mejor de sí misma.

Es probable que en tu vida tampoco tú escapes alguna vez del juicio precipitado y erróneo de otros. Ni

---

[3] 1Co 4, 5.

el Señor ni los santos escaparon de él. Lo sensato es hacer todo el bien que puedas solamente porque Dios te lo recompensará. Como a san Pablo, no te deben preocupar los juicios de los hombres si no tienes nada que temer del juicio de Dios[4].

Pídele al Señor, que lo sabe todo y lo comprende todo, que te ayude a ver lo bueno que hay en los demás; que, en lo posible, te enseñe a pasar por alto lo que, sencillamente, tienen de humano, porque la mayoría de los pecados se deben antes a la debilidad que a la malicia. Pídele a Cristo que te ayude a brindarles al menos la justa oportunidad de defenderse.

Solo Dios puede juzgar a las personas

El mejor remedio contra el hábito de juzgar a los demás consiste en acostumbrarte a pensar en tu propia culpa y en tus faltas ante Dios siempre que te sientas tentado a juzgar la culpa de otro. Si recuerdas tus pecados ocultos del pasado, te sentirás agradecido de que los demás no los conozcan y serás generoso y benévolo cuando los juzgues a ellos. San Pablo dice: «Tú ¿por qué juzgas a tu hermano? ¿O por qué desprecias a tu hermano? Todos compareceremos ante el tribunal de Dios»[5].

Solo cuando todo el amor y la gracia de Dios hayan sido incapaces de triunfar sobre el hombre injusto y, por ese motivo, este se vea privado de ellos, solo entonces Dios juzgará que ha llegado el momento de

---

[4] Cf. 1Co 4, 3-4.
[5] Rm 14, 10.

apartarlo de sí con desprecio. Mientras todo un Dios, en su santidad, espera y retrasa su juicio, nuestra mente enseguida está presta para hacernos decir que no se puede seguir respetando a un hombre así. Mientras Dios retrasa su sentencia, hace mucho que nosotros le hemos condenado.

«Uno solo es legislador y juez, el que puede salvar y perder. Pero tú, ¿quién eres para juzgar al prójimo?»[6]. ¿Quién eres tú para condenar a nadie? Aunque puede ser que no compartas con el prójimo esas debilidades humanas, no estás libre de la fragilidad. Cuanto más profundamente mires en tu interior, con más claridad advertirás tu propio pecado. David oraba así: «En culpa nací, y en pecado me concibió mi madre»[7]. Una vez que te conozcas a ti mismo, perderás todo deseo de juzgar a los demás.

Haz una interpretación favorable de las obras de los demás

Tanto la justicia como la caridad exigen, además de evitar juzgar los actos de los demás, interpretarlos del mejor modo posible. Ningún juicio sobre alguien es justo excepto el de Dios, porque solo Él juzga con un conocimiento, una certeza y una misericordia perfectas. Dios es misericordioso por ser omnisciente y omnisapiente. Tú debes imitar a Dios y aprender a interpretar benévolamente los motivos y los actos de otros para poder alcanzar el perfecto amor al prójimo.

---

[6] St 4, 12.
[7] Sal 51, 7.

Las interpretaciones en las que pones amabilidad son imagen de la compasión misericordiosa del Creador, que disculpa a sus criaturas. Por eso, la amabilidad en los juicios es la auténtica sabiduría, porque imita la sabiduría de Dios.

¿No te ha enseñado la experiencia que, cuando interpretas algo favorablemente, casi siempre aciertas más que cuando juzgas temerariamente? ¡Cuántas veces te has equivocado al juzgar a otros! Hay algo que te parece tan evidente como la luz del día. No puede tener más que un único significado. Te formas un juicio contrario a la caridad y se despierta en ti una justa indignación. Y, de repente, te encuentras con otra explicación diferente y muy sencilla: tan sencilla que te preguntas cómo no se te ha ocurrido a ti[8].

Te costaría menos ser santo si pudieras ver el carácter del prójimo con buenos ojos. Naturalmente, sería poco realista cultivar la ceguera ante el mal, pero lo que te toca cultivar es algo más noble y veraz que la rapidez para detectar el mal.

La costumbre de juzgar a los demás con amabilidad es muy difícil de adquirir. De hecho, no se suele conseguir hasta que no se ha avanzado mucho en la vida interior. Los santos, a imitación de Jesús, han sido especialmente misericordiosos y han procurado por todos los medios proteger la reputación del prójimo. Tú no puedes sino seguir sus pasos.

---

[8] Cf. Faber. *Conferencias espirituales*, 45.

Los prejuicios y la intolerancia son enemigos de la caridad

Si —aunque rara vez aciertas, aunque es la obstinación la que te hace persistir en tus juicios, y aunque te han advertido de tu error— insistes en juzgar temerariamente, estás comenzando a cultivar un vicio que es a su vez un trastorno de la mente: el prejuicio. Cuando prejuzgas, nunca buscas la razón de tu rechazo en ti mismo, sino que culpas de él a los demás. Si tus prejuicios se extienden a grupos más amplios de personas y levantas entre tú y ellos una especie de muro de rencor, padeces los efectos de un veneno especialmente dañino conocido como intolerancia.

En una mente inteligente, no solo abierta a las convicciones, sino también sedienta de justicia e imparcialidad, no caben trastornos como el prejuicio y la intolerancia, que únicamente conducen a juicios, rechazos y odios mal orientados. Por eso las personas con prejuicios, además de no hablar nunca bien de quienes no son de su agrado, tampoco son capaces, en su estrechez de mente, de pensar bien de ellos, tanto si se trata de individuos como de colectivos.

El prejuicio y la intolerancia actúan como brumas que, en tu viaje a través del mundo, desdibujan y oscurecen lo que hay de mejor y más radiante en todas las cosas buenas y llenas de gloria que te encuentras en el camino. Al excluir la verdad, empequeñecen tu alma.

Si te enfrentas a obstáculos de este tipo, recuerda lo siguiente:

—No permitas que el orgullo empañe tu mirada. Sentirse superior al prójimo por disponer de un esta-

tus social, una educación o una salud mejores que él es un error estúpido: puede que el día de mañana se vuelvan las tornas. Y, aunque tal cosa no sucediera, es posible que, a pesar de todos sus defectos, el prójimo agrade al Señor mucho más que tú.

—*Recuerda tus propios defectos.* Es probable que tú tengas un defecto por cada uno de los que tiene aquel con quien no congenias. No juzgues, pues.

—*Valora lo que diferencia a las personas.* Dios ha tenido sus buenas razones para hacer las cosas de manera que las personas y las familias sean distintas, y una de ellas es que todos dispongamos de numerosas oportunidades para practicar la virtud de la caridad. Es fácil ser caritativo a distancia, pero donde la caridad se prueba realmente es en la estrecha relación con los demás. El Señor, aun contando con que el prójimo te incita a no ser caritativo, insiste: «Haced bien a los que os odian y rezad por los que os persigan»[9]. Interpreta al pie de la letra su mandato y síguelo con valentía: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo»[10].

—*Recuerda tu deber de auténtico cristiano.* Quizá tus emociones y sentimientos te llevan a inclinarte por el rechazo o el resentimiento hacia determinada nación o raza, pero procura no dejarte gobernar por ellos. Cuando hables, intenta evitar mencionar con desprecio a las personas de otras nacionalidades y trata con tus obras de ejercitar con ellas la auténtica caridad.

Los prejuicios se pueden superar con la benevolencia. Hemos de recordar que todos somos hijos de

---

[9] Cf. Lc 6, 27; Mt 5, 44.
[10] Mt 22, 39.

Dios. Si de verdad lo deseas, puedes hacer mucho por eliminar las fricciones en tu familia y entre tus amigos. Y lo que es más importante: demostrarás que tienes derecho a llamarte cristiano, que significa tener a Cristo por hermano tuyo y de todas las criaturas humanas, sea cual sea su raza o nacionalidad.

3. COMBATE TODA FORMA DE AVARICIA

El deseo de tener cosas y el hábito de reunir bienes forman parte del amor natural a uno mismo que Dios ha puesto en nosotros. Son virtudes naturales que se nos han dado para que, a través de ellas, podamos asegurarnos la existencia y el bienestar. No hay nada intrínsecamente malo en los esfuerzos del hombre por obtener riqueza.

El objetivo de la avaricia es parecido, pero sus medios son perversos. La avaricia —o la codicia— es el deseo inmoderado de bienes mundanos: pisotea a los rivales, explota a los trabajadores y no conoce otro criterio de conducta que el éxito. Representa un serio obstáculo para amar al prójimo. Por eso tu alma debe estar vigilante y desechar todo pensamiento o deseo inspirados por ella.

La avaricia roba al hombre el amor al prójimo. Quien cae bajo su dominio no tarda nada en volverse desconsiderado y falto de compasión, y carece de generosidad y amor hacia los demás, a quienes ve como obstáculos en el camino que le lleva sin vacilar a obtener más riqueza.

También roba a las personas el amor a Dios. No se puede servir a dos señores, a Dios y a las riquezas[1]. El deseo desmedido de bienes materiales conlleva el olvido de Dios. La avaricia acaba arrebatando al hombre todo lo que en verdad podría llamar suyo, y lo despoja de su única y auténtica riqueza: los tesoros de su alma. A la hora de la muerte, no le quedará nada de lo que su avaricia le ha procurado, porque los bienes solo le han sido prestados.

La avaricia es la razón de mucha infelicidad. La verdadera alegría procede de la felicidad que hallamos en Dios, y no en las cosas terrenas.

Cuando Jesús dice: «Estad alerta y guardaos de toda avaricia; porque aunque alguien tenga abundancia de bienes, su vida no depende de lo que posee»[2], no se refiere tanto a nuestro amor a los demás como al recto amor a nosotros mismos. Por eso, al invitar al joven rico a vender todos sus bienes y dárselos a los pobres para hacerse con un tesoro en los cielos[3], lo que tiene presente es su alma. «No améis al mundo ni lo que hay en el mundo», dice san Juan. «Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo —la concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la arrogancia de los bienes terrenos— no procede del Padre sino del mundo. Y el mundo es pasajero, y también sus concupiscencias; pero quien cumple la voluntad del Padre permanece para siempre»[4].

---

[1] Cf. Mt 6, 24.
[2] Lc 12, 15.
[3] Mt 19, 21.
[4] 1Jn 2, 15-17.

Si hay en tu corazón un solo germen de avaricia, pídele al Señor la gracia de eliminarlo y que, en su lugar, llene tu alma de un ardiente deseo de las cosas de Dios, que la enriquecerá y te ganará una recompensa eterna.

La envidia es la tristeza causada por la dicha ajena

La envidia, que hunde sus raíces en la soberbia y la vanidad, es la tristeza provocada por la suerte cuando concede a otros lo que a ti te niega. Esta apropiación indebida de la honra, la estima, la posición, el poder, y todo lo que conduce a ellos —el dinero, el talento, la educación, la personalidad e incluso la gracia de Dios— pueden ser motivos para la envidia. Eres envidioso si permites que tu frustración te amargue y te haga ser desagradable, o si te mueve a conspirar en contra de quienes te superan. La ley natural y el décimo mandamiento —«no codiciarás los bienes ajenos»— se alzan en contra de esta tendencia de la naturaleza humana.

«La caridad no es envidiosa»[5], dice san Pablo, y para san Agustín la envidia es un pecado monstruoso. Santo Tomás sostiene que puede constituir un pecado mortal, o solo venial si hay materia leve o si no es deliberado. Sin embargo, el pesar que provoca el éxito ajeno no siempre es malo: el factor determinante está en el motivo que lo produce. Se trata de un pesar justificado si una persona influyente, abier-

[5] Cf. 1Co 13, 4.

tamente hostil a la Iglesia, ocupa una posición de poder, o si hace mal uso de la riqueza de bienes de la que es destinataria.

La envidia es justo lo opuesto a la caridad en el pensamiento, los sentimientos, los deseos y la conducta. Como miembros del Cuerpo Místico de Cristo, debemos ayudarnos y apoyarnos mutuamente, cosa que la envidia hace imposible.

El amor se regocija en el bien allí donde lo encuentra; la envidia es la tristeza causada por el bien: ver la felicidad de otros hiere la mirada y el corazón del envidioso. El amor desea dar y la envidia recibir. El amor crea y la envidia aniquila. El amor construye y la envidia destruye. El amor presta ayuda a quien está necesitado, consuela al afligido y lucha por convertir en bueno todo lo malo; la envidia transforma la escasa felicidad de este mundo en mal, en pesar y en dolor.

La alegría vengativa y resentida causada por la desdicha ajena va casi siempre acompañada de la envidia. Nada de esto procede de nuestro Padre del cielo, que es bondad infinita y que solo puede alegrarse en el bien. La satisfacción por la desgracia ajena tiene su origen en el demonio, el cual, en su profunda miseria, no conoce otro placer que el que halla en nuestro dolor.

Los efectos dañinos de la envidia son inmensos

Por lo general la envidia trastoca la vida en común. Vuelve al hijo contra el padre, al hermano contra el hermano, al prójimo contra el prójimo y a una nación

contra otra. Destruye la fraternidad, mina las relaciones de negocios y pone trabas a la reconciliación. Es una de las principales fuentes de malentendidos, críticas, odios, venganzas, calumnias y maledicencias, y de perversos ataques a la vida privada.

La envidia y la avaricia, de donde nacen los conflictos y las guerras de este mundo, son pecados contra la caridad porque nos hacen perseguir lo que pertenece a otros. A menudo nos llevan a desear lo que no es nuestro a costa del daño del prójimo.

Pero sus consecuencias más nocivas afectan al propio envidioso. De todas las pasiones, es la única que solo proporciona dolor y no conlleva ninguna recompensa para el hombre. Lejos de ser gratificante, como la lujuria o la soberbia, acrecienta la miseria. Es como un gusano que corroe y destruye la paz del alma y la salud del cuerpo. Empeora el carácter llenando el corazón de abatimiento. Vuelve a las personas desconfiadas, injustas y suspicaces, y hace a sus víctimas malhumoradas, tristes e inaccesibles.

Donde más claramente se reconoce es en la caída de los ángeles, expulsados del cielo por envidiar a Dios. El Libro de la Sabiduría dice: «Por la envidia del diablo entró la muerte en el mundo»[6]. Nuestros primeros padres fueron víctimas de la envidia de Lucifer.

Fue también la causa de la primera muerte de la historia del hombre. Imagínate el terror de Abel al contemplar a su hermano, con el rostro desfigurado del envidioso, a punto de asestarle el golpe mortal[7], y

---

[6] Sb 2, 24.
[7] Cf. Gn 4, 8.

el dolor de Eva ante el hijo ensangrentado yaciendo a sus pies. O piensa en la persistente angustia con que la sombría envidia del rey Saúl llenó la vida del joven David[8].

Los celos son una forma de envidia

Los celos implican el temor a ser desplazados por un rival o a vernos privados de lo que es nuestro por derecho, o de lo que pensamos que nos pertenece.

Son una forma de envidia: afectan a lo que poseemos, mientras que la envidia atañe a lo que poseen otros. Nos hacen sentirnos agraviados por la intrusión en lo que es nuestro y nos disponen a vengarnos del desprecio de nuestros derechos y reivindicaciones.

Los celos van un paso más allá de la envidia: no solamente intentan rebajar la buena opinión de que gozan otros y critican a quienes reciben alabanzas y honores, sino que se caracterizan por un amor excesivo hacia nuestro bien personal y nos llevan a temer vernos privados de él. Prefieren que no se haga el bien antes que perder un ápice de alabanza.

Reconoce los efectos de los celos

La raíz de los celos es la soberbia: de ahí que puedan convertirse en campo abonado donde crezcan otros vicios. El odio, que tiene como frutos la calumnia, la difamación y los juicios temerarios, nace de los

[8] Cf. 1S 18, 8-9.

celos, los cuales fomentan también la maledicencia y se convierten en un instrumento capaz de dañar la fama y la reputación ajenas.

Los celos pueden llevar al hombre a excederse en el trabajo, la ambición y la búsqueda de riquezas, e incluso a valerse de medios dudosos para superar a sus rivales. Por eso la lealtad y la justicia son víctimas de ellos. Mientras no encuentren satisfacción, no hay paz en el alma: solo angustia e infelicidad.

Tanto los juegos de habilidad como los de azar pueden hacer claramente patentes ciertos rasgos de tu carácter. La actitud positiva cuando pierdes, junto con una caridad y una humildad no fingidas, son indicios de tu fuerza de voluntad y de tu dominio de la soberbia y las pasiones. Si eres mal perdedor, manifiestas la debilidad de tu voluntad acusando enfadado al ganador, culpando de tu fracaso a tu pareja, a tu equipo o a un inocente espectador, o mostrando tu descontento y tu mal humor.

El buen perdedor sabe que los juegos sirven para entretenerse y disfrutar, y que no hay que tomarse demasiado en serio ni las victorias ni las derrotas. Y, sobre todo, sabe que, si la rueda de la fortuna le quita la paz o le lleva a ser desagradable con los demás, el objetivo del juego ha fracasado. También se da cuenta de que a veces a la humildad le conviene perder y está agradecido del bien espiritual que se deriva de la derrota.

Ser celoso no siempre es pecado

Los celos no son necesariamente malos, sino perfectamente legítimos cuando se trata de la defensa de

tus derechos, la cual, siempre que esté bien dirigida y se mantenga en sus justos límites, puede ser incluso un deber. No es malo ser celoso de nuestros derechos y de nuestra autoridad cuando estos nos corresponden. Tienes obligación de proteger tu libertad de culto y tus derechos como ciudadano de una nación libre, así como el de educar a los jóvenes en los principios de la fe católica. Hay que ser celoso en el cuidado de estos y otros derechos parecidos.

En cuanto a tus derechos privados en el plano natural, la autenticidad y la belleza de la caridad se manifiestan renunciando a ellos no sólo desinteresadamente, sino con generosidad y hasta de buen grado. Te será muy provechoso renunciar por caridad a lo que te es debido. Jesús dijo: «Pero yo os digo: no repliquéis al malvado; por el contrario, si alguien te golpea en la mejilla, preséntale también la otra. Al que quiera entrar en pleito contigo para quitarte la túnica, déjale también el manto. A quien te fuerce a andar una milla, vete con él dos. A quien te pida, dale; y no rehúyas al que quiera de ti algo prestado»[9].

«Buscad no el propio interés, sino el de los demás» y «que vuestra comprensión sea patente a todos los hombres»[10], dice san Pablo. La renuncia es la virtud por la que te avienes gustosamente a no reclamar todo aquello a lo que en estricta justicia tienes derecho. San Pablo nos recuerda que el propio Cristo renunció voluntariamente a sus derechos: «Se anonadó a sí mismo tomando la forma de siervo, hecho semejante

---

[9] Mt 5, 39-42.

[10] Cf. Flp 2, 4; 4, 5. La versión bíblica usada por el autor usa el término «renuncia» en vez de «comprensión» (N.del t.).

a los hombres; y mostrándose igual que los demás hombres»[11].

La vanagloria es el amor desordenado a uno mismo

La vanagloria, que es una manifestación de la envidia y los celos y, por lo tanto, un obstáculo para el amor fraterno, consiste en la sobrestima de uno mismo. Es el engreimiento y la valoración exagerada de las propias facultades, de la posición social, del saber o el talento, de las aptitudes y habilidades. El amor propio constituye una inclinación tan fuerte que puede arrastrarte hasta el punto de amargarte la vida y, en consecuencia, hacerte muy desgraciado.

San Pablo la considera un impedimento para el amor fraterno. «La caridad... no hace alarde, no se envanece... no busca su propio interés»[12]. El que permite que lo gobierne la vanagloria despierta fácilmente el resentimiento de los demás. El que cae en el error de impresionar a otros con una grandeza hueca se convierte en víctima de la envidia.

Procura descubrir cómo la vanidad menoscaba lo que hay de bueno en ti; cómo tiende a hacerte falso, infeliz y ridículo a ojos de los demás, y a arruinar tu carácter. Los inmensos favores y regalos que has recibido de Dios son inmerecidos. Tú, por ti solo, ni eres ni tienes nada excepto el pecado. Librado a tu suerte, no serías más que esclavo de tus pasiones. En reali-

---

[11] Flp 2, 7.
[12] Cf. 1Co 13, 5-6.

dad, lo que tienes de bueno se lo debes a la acción de la gracia en tu alma. Por eso, lo natural en ti deberían ser la humildad y la gratitud.

Cristo no buscó la estima ni la alabanza de los hombres, sino la gloria de su Padre. Con su forma de vida se ganó duras críticas y el odio implacable de su propio pueblo. Solo una verdadera humildad fue capaz de superar esa prueba de virtud. «Tampoco Cristo buscó su complacencia; antes bien, como está escrito: *los ultrajes de los que te ultrajaban cayeron sobre mí*»[13], dice san Pablo.

No busques la estima ni el reconocimiento de los hombres: busca la estima de Cristo mediante el humilde uso de los dones que te ha concedido. Esa es la verdadera estima que desearás a la hora de la muerte. Dice el salmista: «No a nosotros, Señor, no a nosotros, sino a tu Nombre da la gloria»[14].

Aprende a combatir la avaricia, la envidia y los celos

Pide al Espíritu Santo la gracia que necesitas para superar los pequeños celos y las manifestaciones de vanidad que suelen empañar el brillo de tu caridad.

Los pecados de envidia, celos y vanagloria nacen de la soberbia y la avaricia, y provienen del amor propio herido o de una exagerada autoestima. Son pasiones que se manifiestan a diario en las relaciones humanas y ejercen una enorme influencia sobre los

---

[13] Rm 15, 3.
[14] Sal 115, 1.

pensamientos y los deseos del hombre; transforman sus sentimientos y dominan su conducta. Son responsables de muchos pecados contra la caridad y de muchas de las inquietudes que atormentan los corazones.

La señal del auténtico cristiano consiste en amar a Dios y amar al prójimo como a uno mismo. La avaricia, la envidia y los celos alimentan el odio, no el amor: por eso no tienen cabida en la vida del que sigue a Cristo. En palabras de san Pablo, «no seamos ambiciosos de vanagloria, provocándonos unos a otros, envidiándonos recíprocamente»[15].

Las siguientes sugerencias pueden ayudarte a evitar la avaricia, la envidia y los celos:

—*Recuerda que el principal objetivo de tu vida es salvar tu alma para el cielo.* Las cosas materiales tienen que emplearse como medios para alcanzar ese fin, y nunca debes permitir que sean un obstáculo en tu camino hacia él. «Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas se os añadirán»[16].

Actúa con diligencia para aumentar la gracia de Dios y la paz en tu alma. En el reino de la gracia de Dios, que no tiene límites para nadie, no existen motivos para la envidia. En qué medida llegues a poseer esa gracia depende casi enteramente de ti.

—*Sométete con humildad a la voluntad de Dios.* Él ha impuesto a los hombres sus leyes de justicia y caridad para que puedan trabajar juntos y compartir del modo conveniente los bienes de la tierra. No obstante, en determinados casos permite que algunos de ellos sufran desigualdades, injusticias e incluso perse-

---

[15] Ga 5, 26.

[16] Cf. Mt 6, 33.

cución, mientras que a otros —a veces también a los malvados— les deja prosperar, lo cual no es en absoluto señal de su favor. Para evitar la avaricia y la envidia, debes descubrir en todo ello la voluntad permisiva de Dios, que se halla gobernada por su sabiduría y su amor.

Acostúmbrate a conformarte con lo que Dios te ha dado y no intentes convertirte en lo que no eres. Domina tus ambiciones y no busques honores que no te corresponden. No persigas conseguir lo que Dios quizá no quiere que tengas.

—*No te acobardes nunca en tu combate contra la envidia.* Es raro encontrar un corazón que no se vea tentado alguna vez por ella. El alma generosa sufre la humillación de sentirla bullir en su interior procurando nublar su visión. No te sorprendas, pues, si detectas su intento de influir en tus pensamientos, tus palabras y tus obras. Puede que percibas de alguna manera tu inclinación natural a alegrarte del fracaso del prójimo y a entristecerte ante sus éxitos. Que esa tentación te sirva de ocasión para cultivar, junto con tu autodominio, las virtudes de la generosidad y la caridad. Cuanto más luches por combatir las tentaciones de la envidia, más hondas serán las raíces de la caridad implantada en tu corazón.

Fortalece tu resistencia ante la avaricia, la envidia y los celos despreciándolos. Pisotea todo sentimiento de envidia. Aparta de tu mente cualquier pensamiento envidioso.

—*Imita las buenas cualidades que ves en los demás en lugar de lamentarlas.* Ten la sensatez suficiente para comprender que las cualidades ajenas no menoscaban las tuyas. Si tu prójimo destaca en algo,

es probable que sea mediocre en aquello en lo que destacas tú. Los hombres no somos iguales. Dios nos ha dado a todos una variedad de talentos y aptitudes. Sería absurdo dejar que la envidia y los celos atenuaran el brillo de lo que nos ha concedido a cada uno.

Imitar las cualidades ajenas te ayudará a esforzarte lo suficiente para superar a otros en sabiduría, en virtudes e incluso en santidad, y a buscar el reconocimiento no para ti mismo, sino para Dios, para el bien de la Iglesia y de las almas. Los celos no son lo mismo que una sana emulación, cuyo objetivo es recto y que es válida en sus motivos y limpia en todos sus medios. La Iglesia misma nos presenta a los santos como modelos de virtud para que podamos imitarlos y san Pablo invita a los romanos a imitarle en su amor a Cristo: «Sed imitadores míos, como yo lo soy de Cristo»[17].

—*Sé amable con la persona que despierta tu envidia.* Solo el amor puede arrancar la envidia de tu alma: un amor más fuerte que aquello que trajo la muerte al mundo, más fuerte que la maligna alegría que suscitan en ti las dificultades del prójimo. «La caridad... no se alegra por la injusticia»[18], dice san Pablo.

Habla siempre bien de la persona a la que envidias. Alaba sus buenas cualidades. No te fijes en otros rasgos de su vida menos positivos ni los comentes. Defiéndela según dicte la prudencia y excúsala en la medida de lo posible.

Alégrate en Cristo cuando los otros son bendecidos con talentos, dones, éxitos y honores. Todos somos

---

[17] 1Co 11, 1.
[18] Cf. 1Co 13, 6.

miembros del Cuerpo Místico de Cristo: las cualidades de una parte de él redundan en beneficio del resto de las partes. Reza mucho por el éxito de sus proyectos y agradece a Dios el bien que hace el prójimo. Deja que la caridad te inspire una oración para que conserve su buena suerte y lo guarde de todo mal. Una oración como esa doblegará el poder de la envidia y hará desvanecerse la maligna alegría de tu corazón.

—*Mantente cerca de Cristo* con una oración perseverante y la recepción frecuente de los sacramentos de la Penitencia y la Sagrada Comunión, cauces habituales por los que nos llega la gracia. Solo si tu corazón cuenta con la ayuda de Dios brotarán de tu corazón rectos juicios en estas circunstancias. Si te separas de Él, poco a poco te irás atando más a las cosas de este mundo, serás una víctima cada vez más fácil de los vicios de la avaricia y la envidia.

Una vez que este defecto se ha apoderado de nosotros, cuesta mucho desarraigarlo a causa de nuestra ceguera —que es consecuencia de la envidia— y de nuestra persistente resistencia a admitir, incluso ante nosotros mismos, la culpa de algo que todo el mundo condena. Se trata de un mal difícil de superar, pero para la gracia de Dios no hay nada imposible. Pon toda tu confianza en Él y rechaza enseguida cualquier tentación de envidia, avaricia y celos. Pídele la gracia de desear siempre la prosperidad de las obras de los demás.

4. CONTROLA LA IRA DESORDENADA

La ira es un sentimiento desordenado de desagrado ante una ofensa real o hipotética que mueve a desear el castigo del ofensor. Tu ira es desordenada cuando la corrección o la pena que aplicas están motivadas por la pasión y la furia. Puede ser, por ejemplo, que dirijas a otro ásperas palabras no con afán de corregirle o ayudarle, sino únicamente para vengarte; o puede que tomes represalias enfadándote con él y guardándole rencor.

Tu ira es desordenada cuando los métodos que empleas —insultos, palabras malsonantes, gritos o crueldad— no son rectos, sino pecado, y con capacidad de hacer más mal que bien.

Quizá no suelas dejarte llevar por la ira con los extraños, los conocidos o los amigos, pero sí con tu familia, a quien te unen los lazos más sagrados que hay en esta vida. Pecan los padres cuando corrigen a sus hijos insultándolos, cuando imponen castigos que traspasan los límites razonables, y cuando les gritan tan alto como pueden con intención de atemorizarlos. Cumples con tu deber de corregir justamente a los de-

más solo si es la razón, y no la pasión, la que te mueve a ello, y si el objetivo de las palabras y los actos que empleas no es herir, sino ayudar a quien corriges.

Tu ira es desordenada si corriges o castigas cuando no estás en posición de hacerlo. A veces la convertimos en un método de defensa, como cuando somos culpables de faltas graves y nuestra ira estalla contra otros con intención de desviar la atención de nosotros.

La ira, que constituye una alteración de los sentimientos violenta y destructiva por naturaleza, es enemiga de la caridad. Pocas veces eres tan injusto con el prójimo como cuando te enfadas, sin pararte a pensar si aquello que utilizas para atacar te hace incurrir o no en una falta.

La ira es una injusticia y, con frecuencia, una injusticia inconsciente contra el mismo Dios, bondad infinita. Por eso, cualquier falta de caridad que comete un hombre airado es también una falta de amor a Dios, pues toda ofensa al prójimo equivale a una ofensa a Dios.

Si no hay injusticia que no merezca el castigo de Dios, puede decirse que nuestro castigo empieza desde el primer momento en que nos dejamos llevar por la ira. La distorsión de los rasgos del rostro revela el dolor del hombre dominado por ella. Además de lo ridículo de tu apariencia, tus palabras y tus obras, te hace daño a ti y hace daño a tu salud; te vuelve desgraciado e infeliz, nubla tu entendimiento y te incapacita para juzgar correctamente.

Con ella puedes destruir la paz de un día sosegado, herir a quien más quieres o romper una noble y larga amistad. Puede empujarte a proferir insultos que te obligarán a disculparte. Puede ponerte en evidencia,

dar al traste con muchos beneficios materiales e incluso arruinar tu prestigio. Mucha gente se ha pasado toda una vida lamentando el mal causado en un momento de ira. ¿Somos capaces de imaginar esos remordimientos aún más amargos que duran toda la eternidad?

La ira puede ser pecado venial o mortal

La ira es un pecado *mortal* si tus sentimientos de descontento derivan en pasión y escapan al control de la razón. El pecado mortal de ira consiste en el deseo deliberado o en la intención de infligir un grave perjuicio a alguien o de verle gravemente dañado. «Todo el que se llena de ira contra su hermano será reo de juicio»[1], dice Jesús.

La ira es un pecado *venial* si la causa una ofensa meramente fortuita, si tu descontento se dirige contra el ofensor antes que contra la ofensa o si te induce a infligir un castigo excesivo. La mayoría de la gente no le desea un daño grave a quien ha provocado su ira: tan solo el suficiente para satisfacer su propio orgullo y su egoísmo.

En nuestro caso, lo que casi todos nos vemos obligados a refrenar y controlar son las pequeñas y menudas manifestaciones de ira. Es probable que tengas tendencia a mostrar impaciencia ante faltas insignificantes de quienes te rodean.

La irritabilidad es una debilidad de nuestro carácter por la que nos permitimos ser antipáticos, bruscos

---

[1] Mt 5, 22.

y descorteses con otros por la sencilla razón de que nos molestan sin pretenderlo, y la manifestamos aun cuando no hayan dicho ni hecho nada que pueda interpretarse como una ofensa.

Si eres irritable, buscarás falsas excusas para tu debilidad. Dirás que es culpa de los nervios, de tu tensión alta o baja, del insomnio, el dolor de estómago o las preocupaciones y responsabilidades: excusas todas ellas que no suelen ser más que fachada. La irritabilidad supone falta de autodominio e incapacidad para controlar los sentimientos cuando lo exige la caridad. Es señal de un carácter inmaduro. Si tienes disposición a enojarte y a ser antipático con los demás sin razón aparente, debes enfrentarte al hecho de que piensas demasiado en ti mismo. Al fin y al cabo, tus sentimientos no son lo más importante de esta vida.

La mayoría de las formas en que se manifiesta la ira contra otros suelen ser pecado venial, lo cual no debe disminuir tu deseo de superarla. Estos pecados veniales, si no se está vigilante, conducen al pecado mortal y pueden destruir completamente la felicidad de un hogar y la paz que ha de reinar entre los hombres.

La ira no siempre es pecado

Existe una ira legítima: aquella que es imagen de la ira de la justicia divina. Si tu ira solo se despierta ante una falta grave y evidente de otro, y si, actuando como instrumento de la ira divina, castigas en exacta proporción a la ofensa, puede convertirse en una justa indignación. En palabras de Santiago: «Que cada uno

sea diligente para escuchar, lento para hablar y lento para la ira; porque la ira del hombre no hace lo que es justo ante Dios»[2]. Santiago nos advierte en contra de la ira, pero no dice que no debamos enfadarnos nunca, sino que hemos de ser «lentos para la ira».

A veces la ira puede estar justificada. El Señor no dudó en tomar un látigo y echar del Templo a los vendedores que habían convertido la casa de Dios en un mercado[3]. Si una madre, no por arrojar fuera de sí el veneno de su cólera, sino llevada por una responsabilidad moderada por el amor, se enfada y conduce su ira castigando a un hijo, no ha perdido, sino ganado el favor de Dios.

Pero no olvides lo fácil que es exagerar la culpa del prójimo, especialmente cuando con su conducta ha actuado en perjuicio no tanto de los intereses de Dios como de los tuyos. En estas circunstancias, tu ira puede llevarte a pecar contra la justicia y la caridad.

Aliviará tu conciencia saber que existe una diferencia entre el *sentimiento* de ira y el *pecado* de ira. Más de una vez *sentirás* el enfado o la impaciencia provocados por otros, o te verás tentado a responder con acritud, o te arrastrará el rencor interior hacia alguien. Estos sentimientos no son pecado si evitas que se manifiesten de algún modo en tu conducta exterior y no permites que te lleven al deseo deliberado de que otros sufran un daño: solo podrás controlarlos mediante el dominio de ti mismo y la gracia de Dios.

Hay una diferencia entre el pecado de ira y el intento razonado y enérgico de enmendar a quienes es-

---

[2] St 1, 19-20.
[3] Cf. Jn 2, 14-16.

tán sujetos a tu autoridad e influencia cuando necesitan ser corregidos. No pecas si estás descontento, pero no deseas herir; si, a pesar de tu desagrado ante una falta, intentas controlarte o buscas castigar el daño de un modo razonable. Aun así, esta ira nace del orgullo, la envidia y los celos.

Vence tu ira con la mansedumbre

La ira se vence siendo manso. El Señor ha dicho: «Bienaventurados los mansos porque heredarán la tierra»[4]. La mansedumbre no significa en absoluto debilidad: para ser manso hace falta la fortaleza de Dios.

En su *Introducción a la vida devota* dice san Francisco de Sales: «Quien posee la mansedumbre cristiana es afectuoso y tierno con todo el mundo; está dispuesto a perdonar y excusar las debilidades de los otros; la bondad de su corazón se manifiesta en una dulce afabilidad que informa sus palabras y sus obras, y lo ve todo bajo la luz más caritativa y amable. Nunca se permite hablar con dureza, y mucho menos con arrogancia y brusquedad. Su semblante refleja siempre una afable serenidad y lo distingue de forma notable de esas personas violentas de mirada iracunda que solo saben decir que no, o que, cuando conceden algo, lo hacen de tan mala gana que el favor que otorgan pierde todo el mérito».

San Francisco de Sales nos ha dejado también este consejo práctico como remedio contra la ira: «Un me-

---

[4] Mt 5, 5.

dio muy importante para adquirir el hábito de la mansedumbre interior consiste en acostumbrarnos a llevar a cabo todas nuestras obras o a pronunciar todas nuestras palabras, sean o no relevantes, quedamente y con suavidad. Multiplica estos actos cuanto te sea posible cuando estés sereno y acostumbrarás a tu corazón a la mansedumbre».

No te permitas nunca ceder a la pasión ni abras las puertas a la ira bajo ningún pretexto. Porque, una vez que ha logrado entrar, ya no estará en tu mano expulsarla ni moderarla.

Hay tres remedios contra la ira:

—*La distracción:* domina enseguida tu ira fijando tu atención en otra cosa y guarda silencio.

—*La oración*: imita a los apóstoles cuando la tormenta los sorprendió en medio del mar[5] y acude a Dios, porque solo Él es capaz de restablecer la paz de tu alma.

—*El contraataque:* si notas que la ira ya se ha apoderado de tu corazón, haz cuanto esté en tu mano para recobrar la compostura. Luego procura tratar humildemente y con amabilidad a la persona que ha provocado tu ira. Hazlo con delicadeza, porque es de vital importancia no reabrir las heridas.

Si eres de esas personas en quienes el pecado original se manifiesta en el violento veneno de la irascibilidad, trata de comprender que en el mundo hay más irreflexión que maldad. Los demás no desean ofenderte deliberadamente y con mala intención. Todos actuamos a veces de forma inconsciente y no nos

---

[5] Cf. Mt 8, 24-25.

damos cuenta fácilmente de que nuestras palabras o nuestras obras van a herir a otro. Por eso mucha gente ni siquiera sabrá por qué te enfadas. Probablemente conocerás a viejos amigos que han discutido por un asunto insignificante que muy bien podría haberse resuelto mansamente.

La arrogancia de la vida que san Juan denunció como una de las tres raíces del mal en el mundo a veces se manifiesta en tu vida en forma de impaciencia o enfado con quienes te rodean. Es probable que sea un defecto de tu carácter que te resulta muy fácil excusar e incluso defender.

No disculpes ni justifiques tus estallidos de ira como quien no quiere la cosa diciendo: «Si la gente me hace enfadar, no tengo la culpa de lo que diga o haga». Eso significaría que tu culpa es doble, porque sabes de antemano cuándo y cómo te asalta la tentación. Quizá te excuses así: «Me suelo enfadar a menudo, pero no lo puedo evitar». Lo que en realidad estás diciendo es que te hallas tan apegado a tu defecto que te niegas a hacer el esfuerzo necesario para dominarlo, o que eres demasiado flojo para esforzarte por vencer ese hábito.

Si quieres firmeza de carácter, no pactes nunca con tus defectos. Admítelos humildemente y, cada vez que lo hagas, renueva tu determinación de superarlos con la ayuda de Dios. Las faltas provocadas por el mal carácter suelen ser faltas a las que nos apegamos y que cuentan con nuestra disculpa.

Es sumamente difícil ejercer un control total sobre la pasión de la ira. Si tu temperamento te inclina a ella, tendrás que luchar toda la vida contra esa tendencia a enfadarte impetuosamente cuando te contrarían: no cedas al desaliento por mucho que recaigas en ella.

Debes esforzarte incansablemente por alcanzar el ideal del autodominio, que significa guardar silencio en momentos de provocación y no actuar mientras estás alterado. La gracia de Dios es capaz de hacer lo que la debilidad te impide hacer a ti. Esta gracia te la garantizan los sacramentos y la oración. En la confesión y después de la Sagrada Comunión, pídele a Jesús que te ayude a controlar tu carácter. Cuando sientas la tentación de la ira, repite la jaculatoria: «Jesús, manso y humilde de corazón, dame un corazón semejante al tuyo». Si no has logrado dominarte, arrepiéntete enseguida de tu falta y di: «¡Jesús mío, misericordia!». La gracia de Dios te hará capaz de ser manso y dulce, como el Señor, y, siguiendo su ejemplo, heredarás la tierra. Cada victoria te ayudará a embridar en tu interior el poderoso impulso de la pasión y de las emociones. Si esos impulsos están disciplinados, son capaces de lograr cosas grandes.

¿Por qué no eliges a una persona o una situación que suelan hacerte enfadar repentinamente? Practica con ellas a solas. Piensa de antemano cómo las vas a afrontar. Pase lo que pase, no pierdas el control ante esa persona o en esa situación; y, si fracasas, confiesa tu falta con sinceridad. Poco a poco irás descubriendo cómo tu día se va llenando de un sentimiento de control, en tu vida de familia y con quienes tratas.

El Señor te anima a aprender la mansedumbre de Él, que es manso y humilde de corazón[6]: aprende de Él no por ser para ti ejemplo de perfección en la fortaleza, en la templanza y en otras virtudes, sino por ser manso.

---

[6] Mt 11, 29.

Santa Margarita María[7] explica los efectos de la mansedumbre: «La virtud de la mansedumbre te hará ser indulgente con el prójimo, al que disculparás, llevando con caridad y en silencio todo el dolor que pueda causar... Si quieres ser discípulo del Sagrado Corazón de Jesús, debes conformarte a sus divinas reglas y ser manso y humilde como Él».

Sabes a qué se refería Jesús cuando dijo que tienes que estar *en* el mundo, pero no ser *del* mundo; que, si quieres seguirle, son de esperar las decepciones e incluso los insultos. No es el discípulo más que su Maestro, a quien el mundo crucificó. Aunque no puedas entender la razón de la mansedumbre, intenta ser manso porque Cristo fue manso. Aprende de Él, porque la mansedumbre es el precio de la paz en tu corazón y en tu familia, en tu pequeño rincón del mundo.

Cuando tengas que sufrir, piensa que el Señor se sobrepuso a quienes se burlaban de Él. El brillo de su mirada reflejaba toda la fortaleza de Dios mientras, allí de pie, recibía su castigo; mientras, colgado en la cruz, suplicaba para ellos el perdón; y, finalmente, mientras acogía al ladrón[8] y le ganaba el reino eterno.

---

[7] Santa Margarita María Alacoque (1647-1690), religiosa de la Visitación y principal fundadora de la devoción al Sagrado Corazón de Jesús.

[8] Cf. Lc 23, 39-42.

5. APRENDE A LLEVAR CON PACIENCIA LAS OFENSAS DE LOS DEMÁS

Una aversión es un sentimiento inexplicable de disgusto o desagrado hacia alguna persona. No nace de una ofensa concreta ni encuentra explicación en lo que habitualmente origina un rechazo, como los celos, la envidia, la rivalidad o la ambición. A veces puede responder a cierta incomprensión, o ser el resultado de un conflicto entre temperamentos o caracteres de tal magnitud que lo que hace o dice la otra persona nos molesta de manera casi instintiva. Incluso es posible que sintamos al mismo tiempo antipatía y admiración hacia alguien.

Aunque puede parecer una fuerza débil y sutil del corazón humano, a veces llega a extinguir la auténtica caridad. Cuando alguien amable por naturaleza es incapaz de dirigir una sola palabra agradable a otra persona —aun cuando esta no haya hecho nada malo— si coincide con ella, la fuerza de la aversión está actuando como un malvado hechizo. Esa fuerza que nos arranca la palabra de la boca y el calor del corazón proviene de algún defecto de nuestro propio yo.

Experimentar esta clase de sentimientos no es pecado, pero sí lo es dejarse dominar por ellos y permitir que te arrastren sin oponer resistencia. Dios quiere que hagas un auténtico esfuerzo para que tu alma recobre al menos parte de su paz anterior. Y eso se puede lograr redirigiendo o identificando sentimientos de esta clase en cuanto los notas brotar dentro de ti, pero sobre todo llenando tu corazón de un espíritu de caridad.

Manifiestas aversión cuando dejas ver a los demás tus sentimientos con respecto a la persona que te desagrada y añades algún comentario ácido sobre sus defectos reales o imaginarios.

Manifiestas aversión con tu conducta descortés y contraria a la caridad si contestas con brusquedad a la persona que te cae mal, y la ridiculizas e incluso la insultas con lo que a ti te parecen comentarios ingeniosos. A veces te excusarás diciendo que obrar de otra manera sería hipócrita, pero ocultar nuestros sentimientos más bajos nunca es hipocresía.

Manifiestas aversión también si te niegas a involucrarte en cualquier actividad o diversión en la que participe la persona que te causa rechazo. Es una falta grave de caridad preferir que un trabajo esté mal hecho o dejar de disfrutar de un buen rato con tal de no tener trato con quien te resulta antipático.

Aprende a vencer tus aversiones

Puedes superar tus sentimientos de aversión redirigiéndolos o identificándolos en cuanto tu alma los perciba; manteniéndolos ocultos y no hablando de ellos; comportándote de un modo especialmente

amable, siempre que tengas ocasión, con la persona que te desagrada; recordando que posiblemente tú también les resultas antipático a otros; convenciéndote de que no puedes amar a Dios si no amas a tus enemigos; y rezando habitualmente por quienes te producen rechazo.

Tal vez nunca llegues a dominar del todo tus sentimientos, pero tampoco es absolutamente necesario. Una vez que hayas erradicado cualquier manifestación externa y consciente de tu aversión, es preferible el objetivo de luchar por ocultar tus sentimientos que por dominarlos plenamente. La mayor prueba de auténtica caridad que puedes dar en tu vida es tu actitud y tu conducta habitual con aquellos cuyo carácter suscita en ti una reacción de antipatía.

Dice Santiago: «Acercaos a Dios, y Él se acercará a vosotros. Limpiad vuestras manos, pecadores, y purificad vuestros corazones, hombres vacilantes»[1]. Después de haber limpiado tu corazón en el agua cristalina de la caridad, toda aversión se convertirá, lenta y silenciosamente, en una atracción real y en una caridad auténtica.

Mantente alerta frente al resentimiento

El resentimiento y la aversión, enemigos ambos de la caridad, están estrechamente unidos. La persona resentida, al revés que la irascible o vengativa, no desea hacer daño ni herir a otros: el resentimiento,

---

[1] St 4, 8.

soberbio y silencioso, se repliega en sí mismo y se entrega a la amargura y las tinieblas de sus reacciones y recuerdos; procura no traicionarse abiertamente a sí mismo con una palabra amable o una muestra de atención. Cuando el amor se mantiene encerrado de este modo en el corazón, está condenado a marchitarse y morir.

Puede que por lo general seas generoso y, sin embargo, el resentimiento haya puesto sus cimientos en tu interior. Si te has sentido incomprendido o profundamente dolido por la ingratitud o la injusticia de otro, no te encierres a rumiar tus penosos recuerdos en solitario. Sigue el consejo de san Pablo: «No se ponga el sol estando todavía airados, y no deis ocasión al diablo»[2]. Si han herido tus sentimientos, no hurgues en la herida. Deja de mortificarte con la crueldad de lo que te han dicho; olvida la infame conducta que han mostrado contigo. No hay nada que haga tanto bien al alma como el amor que todo lo perdona. El pensamiento de que Dios te ama debe llenar tu corazón de paz y de alegría.

¡Con qué facilidad perdonarías si supieras que el día de mañana traerá consigo la muerte de quienes causan tu rencor! Quizá traiga consigo tu propia muerte... ¡Qué lástima tener que presentarse ante Dios con un alma resentida! Tú, sin embargo, esperas de Él que salga a tu encuentro sin ira y olvide las heridas que tus pecados han infligido a su Corazón.

Al terminar el día, cuando lo que se alce ante tus ojos sean las experiencias más amargas, decídete a

---

[2] Ef 4, 26-27.

olvidarlas todas. Con esos sentimientos en tu corazón podrás irte a dormir en paz.

No guardes rencor

Albergar rencor significa manifestar un resentimiento pertinaz hacia alguien que te ha ofendido de un modo real, dudoso o imaginario. Se expresa con un frío silencio y con la negativa a entablar conversación con esa persona o a contestar a sus preguntas; con la indiferencia hacia el causante del rencor, con el sarcasmo, los comentarios hirientes y las interpretaciones cáusticas de sus palabras o su conducta; y con una actitud sombría.

Este airado silencio carga el ambiente de una tensión tan fácilmente perceptible como la violencia en las palabras. Las personas susceptibles y temperamentales se encuentran especialmente predispuestas a mostrar su enfado de este modo. Cuando se enojan con alguien, se lo hacen notar dejando de mostrar interés por todo, incluso por las cosas que normalmente constituyen sus temas o sus actividades preferidas. Si se les acusa de «estar de morros», adoptan una actitud lúgubre y responden a cualquier tentativa de hacerlos desaparecer con comentarios del tipo «déjame en paz».

La persona rencorosa suele considerarse tan cargada de razón que su conducta le parece plenamente justificada. Pero debería verse como la ven los demás: infantil, mohína, blandengue y terca.

Si eres culpable de guardar rencor a alguien, solo lo superarás cuando aprendas a dar menos importan-

cia tanto a los defectos ajenos como a tu puntillosa susceptibilidad. La firmeza de carácter conlleva la capacidad de vencer el resentimiento hacia otros, de ocultar los sentimientos heridos y perdonar enseguida. Hay pocas esperanzas de que venzas este mal hábito mientras no afrontes el hecho de que tu temperamento te inclina a sentirte ofendido cuando nadie lo ha pretendido y a encerrarte en un airado silencio.

Si alguien te hiere o provoca tu enfado, no lo manifiestes refugiándote en tu concha y negándote a hablar. Puede que más tarde te enteres de que el causante de tu enojo ni siquiera se ha dado cuenta de lo que te ha molestado. No seas hipersensible y quisquilloso en tu trato con los demás, ni rápido en descubrir desaires y agravios y lento en olvidarlos. No manifiestes ni con tu porte, ni con la expresión de tu rostro, ni mediante un frío silencio que te has sentido injuriado o herido.

No te muestres exageradamente humilde cuando otros disientan de ti ni les obligues a disculparse constantemente. Evita imaginar agrias respuestas para quienes te han humillado.

Santa Margarita María Alacoque nos ha dejado este consejo: «No manifiestes frialdad con el prójimo, o el Sagrado Corazón de Jesús se apartará de ti. Cuando el rencor te lleva a evocar los antiguos agravios recibidos, obligas al Señor a recordar tus pecados pasados, que su misericordia ya había olvidado». Y añade: «Lleva con paciencia los pequeños enfados que provoca en ti una manera de ser del prójimo contraria a la tuya; no muestres un resentimiento que desagrada al Sagrado Corazón del Señor».

Si tienes tendencia a alimentar deliberadamente los agravios del pasado, recuerda la advertencia de Cristo:

el que no está dispuesto a perdonar a sus enemigos, no tiene derecho a esperar que Dios perdone sus pecados[3]. En tu vida profesional, en tu matrimonio, en cualquier faceta humana, intenta cultivar un espíritu de perdón para las antiguas injurias. Eso te permitirá ser más caritativo cuando juzgues a los demás.

Combate el deseo de venganza

El deseo de venganza, que nace de la aversión y el resentimiento, es también enemigo de la caridad. Asimismo, la ira puede manifestarse en la intención de vengarse de quien la ha provocado.

Hay gente con una extraordinaria tendencia a no olvidar jamás una ofensa, sea esta real o imaginaria: incluso puede llegar a disfrutar con las ocasiones que de algún modo le ofrecen la posibilidad de desquitarse. Muchas de las situaciones desagradables que se producen en las relaciones humanas nacen de esta inclinación.

En el ser humano hay pocas señales más claras de la debilidad de carácter que la costumbre de intentar saldar cuentas con otro por cualquier error cometido. Al débil de carácter le encanta vengarse. Es incapaz de dejar el juicio y el castigo en manos de Dios y se dedica a maquinar constantemente el modo de hacer sufrir a quien le ha perjudicado.

La venganza puede seguir un triple curso. El primero consiste en el intento de dañar el buen nombre de una persona haciendo disminuir la estima y la

---

[3] Cf. Mt 6, 15.

aprobación de que goza entre los demás: es fácilmente detectable en la acidez de las palabras, la vehemencia de los sentimientos y lo insignificante de las acusaciones. En el segundo caso, la venganza intenta malograr lo que el otro hace bien: la persona vengativa se siente especialmente feliz ante los fracasos del enemigo, y aún más feliz si puede contribuir a ellos; de ahí que siembre la discordia entre los compañeros y colegas de su víctima y les anime a no colaborar con ella. Por último, la venganza intenta impedir el ascenso del enemigo y para ello se rebaja recurriendo a las mentiras más mezquinas.

Tú evita actuar movido por la venganza. Es imposible pasar por la vida sin que haya alguien que, más pronto o más tarde, te hiera o te maltrate: asúmelo y niégate en redondo a actuar o a hablar en contra de él por venganza. Nunca te fíes de lo que diga alguien con espíritu vengativo, porque puede tratarse de una absoluta falsedad. Si te enfadas con alguien, no busques desquitarte desprestigiándolo en tus conversaciones, revelando sus defectos ocultos, quizá incluso exagerándolos o mintiendo acerca de ellos. Jamás intentes poner a sus amigos en su contra dándoles a entender que no es digno de su amistad o de su confianza, o echando a perder sus posibilidades de ascenso.

Si buscas vengarte de otro, tu sentido de la justicia es exagerado o está equivocado, y tienes en muy poco la caridad cristiana. El Señor insiste en que sus discípulos no solo no deben devolver el golpe, sino ofrecer la otra mejilla[4]: otra manera de decir que la venganza es un pecado que acabará recibiendo de Él su castigo.

---

[4] Mt 5, 39.

El odio consiste en una mala voluntad persistente: es la cristalización deliberada de la ira en un estado de enemistad. Es aún peor que la ira, la aversión, el resentimiento y el deseo de venganza: estos atentan contra la caridad y la van extinguiendo poco a poco, pero el odio la apaga de un soplo.

Donde está Dios hay luz. «Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida»[5]. El odio es lo opuesto a la caridad; por eso, es también lo opuesto al reino de Dios y al reino de la luz. El espíritu del odio es el espíritu de las tinieblas. El hombre que odia es ciego. Puede que dé muchos pasos que a otros los acercan a Dios, como ir a la iglesia o rezar; pero no se acercará a la luz mientras haya odio en su corazón. Camina en las tinieblas de la separación de Dios.

«Quien ama a su hermano permanece en la luz y no corre peligro de tropezar. En cambio, quien aborrece a su hermano está en las tinieblas y camina por ellas, sin saber adónde va, porque las tinieblas le han cegado los ojos»[6], dice san Juan. Las palabras del discípulo amado sientan una verdad que no deja lugar a dudas: «Todo el que aborrece a su hermano es un homicida; y sabéis que ningún homicida tiene en sí la vida eterna»[7].

El odio es pecado cuando implica un acto deliberado de la voluntad. Odias cuando te permites instalarte

---

[5] Jn 8, 12.
[6] 1Jn 2, 10-11.
[7] 1Jn 3, 15.

en un estado permanente de malevolencia hacia alguien que se opone a tus deseos, frena tus progresos o te trata con desdén: eso te lleva a desearle todo mal e incluso a devolverle deliberadamente mal por mal.

No obstante, no te preocupes si sientes hacia alguien una fuerte antipatía instintiva: eso no es necesariamente un odio deliberado ni es pecado en absoluto si eres capaz de ocultarlo. Puede haber alguien de quien te digas a ti mismo: «No lo soporto». Estas palabras no son más que la constatación de un hecho y no pecas en absoluto si nunca has tenido intención de hacerle daño y, sobre todo, si le pides a Dios que lo bendiga y lo colme de bienes.

Si el odio se ha deslizado en tu corazón, debes pelear contra este espíritu maligno con más tenacidad que contra el enemigo que quisiera privarte de la vista. Aunque el ángel de las tinieblas puede tener la fuerza de un gigante, no puede nada contra un hijo de la luz. Afortunadamente, solo el amor lo puede todo.

Procura combatir cualquier deseo de hacer daño a otro. No te alegres de la desgracia del enemigo ni te niegues a rezar por él; tampoco te niegues a saludarle si te lo encuentras a solas o en presencia de otros.

Odiar a otro ser humano deliberadamente equivale a odiar a Dios. Es como pedir la condena de Dios para uno mismo. Solo en la medida en que estés dispuesto a perdonar a quienes te han hecho daño puedes esperar que Dios te perdone a ti. Y no importa cuánto daño te hayan hecho.

La maldad, la malicia y la violencia son formas de odio

La *maldad* es la peor clase de odio: mientras que este se suele quedar en la esfera de los pensamientos y los sentimientos, la maldad pasa a las obras. Puede tener su origen en una mala experiencia o en una decepción: una palabra ácida, una discusión o una burla.

La *malicia* es el hábito de disfrutar infligiendo pequeñas heridas a otro. Constituye una de las manifestaciones de la maldad que, sabedora de la imposibilidad de hacer algo importante, intenta destruir la felicidad humana en cosas pequeñas.

Cualquier daño infligido al prójimo que no está evidente y objetivamente dirigido a su bienestar espiritual o material es fruto de la malicia. Hay quienes son maliciosos sin darse cuenta; otros hacen daño al prójimo y se excusan aduciendo un justo motivo. La malicia es la hermana pequeña de la crueldad.

Actúas con malicia cuando le cuentas a alguien lo mal que le cae a un tercero o lo negativo que se ha dicho de él en su ausencia; cuando criticas lo que el otro tiene en mucha estima, o algo que ha hecho bien y de lo que puede estar orgulloso; cuando llamas a alguien por un nombre que puede ofenderle gravemente; cuando ridiculizas los defectos o las deformidades físicas de los demás, o su nacionalidad, raza o religión; cuando te ríes en la cara de otra persona que no habla correctamente o no se expresa bien; cuando atemorizas a la gente con relatos imaginarios de daños inminentes; y cuando insistes en resaltar las faltas de otro aun cuando ya se haya enmendado y corre-

gido. El daño causado con estas faltas de caridad varía según la sensibilidad de la persona afectada y lo impresionable que sea.

La *violencia* es la tendencia incontrolada de la ira a hacer daño, tanto mediante las palabras como mediante las obras, a la persona que la ha suscitado. Es una de las formas peores que pueden adoptar la ira o la maldad.

Existe violencia, por ejemplo, cuando un padre golpea a su hijo en un arrebato de furia mostrando el deseo de causarle un daño grave, o cuando emplea instrumentos de castigo o rompe cosas para desahogar su ira. La violencia puede ser un pecado mortal si se tiene intención de hacer o se hace un daño grave a otro.

Cuando permites que la ira te arrastre a una violencia irracional, evidencias tu falta de madurez y actúas como un niño malcriado. Si de verdad deseas cambiar, debes hacerlo llevando a la práctica un plan de autorrenuncia que discipline tu infantilismo.

La malicia, además de una flaqueza humana, es también obra de un poder hostil a Dios que nos remite al «Maligno»[8] del que habla la Sagrada Escritura, cuyo objetivo consiste en pervertir y alterar el orden de la Creación divina. El que se rinde a la maldad permanece bajo el poder de este espíritu y, mientras persiste en ese estado, se mantiene separado de Dios. Dios es bondad: no existe maldad en Él. «Dios es amor, y el que permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él»[9], dice san Juan.

---

[8] Mt 13, 19.
[9] 1Jn 4, 16.

Cada uno de nosotros tiene asignado un sitio en el banquete de la vida. Hemos de recordar siempre la advertencia de san Pablo: «Por tanto, celebremos la fiesta, no con levadura vieja ni con levadura de malicia y de perversidad, sino con ánimos de sinceridad y de verdad»[10].

[10] 1Co 5, 8.

6. CONOCE LAS CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Ser claramente consciente de las graves consecuencias que tienen en la vida diaria los juicios contrarios a la caridad te servirá para disuadirte de la mala costumbre de juzgar a los demás negativamente.

Los juicios negativos pueden hacerte daño a ti

La falta de caridad en nuestros juicios perjudica al alma. Hasta una sospecha bien fundada nos envilece en mayor o menor medida. Aunque esa sospecha se confirme y lleguemos a evitar algún daño material, haberla alimentado no nos hace ningún bien.

Así como los juicios caritativos influyen en tu alma haciendo crecer en ella la virtud, juzgar a otros con malevolencia le inflige un daño. Quizá caigas en el pecado del que has considerado culpable a otra persona; o quizá te veas asaltado de repente por tentaciones poco habituales que te llevan a recordar que el pecado hacia el que te sientes inesperadamente

tentado es el mismo que has estado atribuyendo a otro.

A veces también a ti, siendo inocente, te acusan falsamente y te creen culpable de alguna falta; tal vez de la misma falta que tú has estado achacando a otros, al menos de pensamiento.

Una vez que se ha adquirido el hábito de juzgar a los demás desfavorablemente, resulta muy fácil pasar de los juicios sobre temas menores a otros que afectan a pecados graves. Dice la sabiduría popular que una persona es, en buena medida, lo que piensa de los demás. Cuando oyes a alguien atribuir malicia a otro, puedes estar casi seguro no solo de que el autor de la crítica está enfadado, sino también que en él hay algo de esa malicia, o está a un paso de haberla.

Los malos pensamientos merecen el castigo de Dios

La consecuencia más lamentable de los pensamientos poco caritativos es que conllevan un pecado y el castigo de Dios. Los malos pensamientos pueden ser mortales o veniales según las circunstancias que los acompañen. En su Carta a los romanos, san Pablo habla de pecado grave y de su inevitable consecuencia: el castigo eterno. «Por eso, tú que juzgas, quienquiera que seas, eres inexcusable; porque en lo que juzgas a otro te condenas a ti mismo, ya que tú, el que juzgas, haces lo mismo. Pues sabemos que Dios condena según la verdad a los que hacen esas cosas. ¿Y tú, hombre que juzgas a los que hacen las mismas cosas que tú, piensas que escaparás al juicio de Dios?

¿O es que desprecias las riquezas de su bondad, paciencia y longanimidad, y no sabes que la bondad de Dios te lleva a la penitencia? Tú, sin embargo, con tu dureza y con tu corazón que no se quiere arrepentir, atesoras contra ti mismo ira para el día de la ira y de la revelación del justo juicio de Dios, el cual retribuirá a cada uno según sus obras: la vida eterna para quienes, mediante la perseverancia en el buen obrar, buscan gloria, honor e incorrupción; la ira y la indignación, en cambio, para quienes, con contumacia, no solo se revelan contra la verdad, sino que obedecen a la injusticia. Tribulación y angustia para todo hombre que obra el mal, primero para el judío y luego para el griego. Gloria, en cambio, honor y paz a todo el que obra el bien, primero para el judío, luego para el griego; porque delante de Dios no hay acepción de personas»[1].

Dios valora los verdaderos méritos de cada persona con una justicia imparcial. No se deja llevar por consideraciones ajenas al caso, como la posición, el honor, el talento, la belleza o los bienes materiales del interesado. Dios juzga «según la verdad». El día del Juicio Final concederá la vida eterna a quienes hayan perseverado en el buen obrar. Pero a quienes «obedecen a la injusticia» los medirá con «ira e indignación», lo que significa el castigo eterno, con sus tormentos corporales y su aflicción y angustia para el alma.

La advertencia del Señor es clara: «No juzguéis para no ser juzgados. Porque con el juicio con que

---

[1] Rm 2, 1-11.

juzguéis se os juzgará, y con la medida con que midáis se os medirá»[2].

No malinterpretes la paciencia que Dios ha tenido contigo en el pasado. Su benevolencia, manifestada en los bienes que te ha concedido sin reservas, y su paciencia son la forma de invitarte al arrepentimiento. Con un espíritu de humilde agradecimiento por la infinita paciencia de Dios contigo, procura no juzgar a los demás.

Es una auténtica necedad engañarse pensando que Dios será parcial con nosotros y no castigará con demasiada severidad nuestros pecados. Evita esa engreída autoconfianza. Si san Pablo consideraba que valía la pena recordar a los romanos conversos la dura realidad del infierno para que su amor a Cristo fuese más firme y generoso, vale la pena que también tú pienses en ello y te animes a demostrar tu amor a Cristo cumpliendo su gran mandamiento del amor.

---

[2] Mt 7, 1-2.

7. FUNDAMENTA TUS PENSAMIENTOS EN LA VIRTUD

La vida interior y exterior de las personas nace y se configura en función del mundo silencioso del pensamiento. Tu forma de pensar puede edificar tu suerte en este mundo y determinar tu destino eterno. Tus callados pensamientos son como las raíces ocultas en los oscuros recovecos de la tierra de las cuales surge toda la planta, con su vida y su forma, su fuerza y su belleza. De esas raíces, y a través de ellas, vive y muere la planta. Así también tus pensamientos, aunque escondidos, son tu auténtica fuerza vital.

Si quieres agradar a Dios y crecer en santidad, debes esforzarte por cultivar pensamientos amables. Cuando el mundo de los pensamientos sigue la senda correcta, el alma está sana y la vida se enfoca del modo adecuado. Y no hay ningún aspecto de la lucha interior en el que tus esfuerzos sean tan necesarios y fructíferos como en el amor al prójimo.

Las ocasiones para ejercitarse en los pensamientos amables son innumerables, pero se trata de una práctica que exige una lucha generosa y continuada.

Evita la suspicacia

La mutua confianza es una de las manifestaciones más sublimes de la caridad. Si la primera cualidad del amor es el entendimiento mutuo, la cualidad principal de ese entendimiento es la confianza de unos en otros, porque la caridad se niega a pensar mal. Dice san Pablo: «La caridad es paciente, la caridad es amable... no se alegra por la injusticia...; todo lo aguanta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta»[3].

Ser suspicaz, por el contrario, consiste en suponer —sin fundamento suficiente, o bien fundándose en falsas conjeturas— la mala intención de determinada línea de conducta de otra persona. De alguna manera, el suspicaz da por hecho que todo el mundo debe ser considerado culpable mientras no se demuestre su inocencia. Y, lo que es aún peor, se siente siempre obligado a manifestar sus sospechas con la esperanza de que los demás las compartan.

Son muchos los que echan a perder sus relaciones personales por culpa de sospechas ridículas, como las que algunos esposos alimentan constantemente acerca de sus esposas, y viceversa; o como los padres que, sin una razón suficiente, recelan de sus hijos; o como el que sospecha que sus amigos hablan de él a sus espaldas o se valen de su amistad para satisfacer algún interés personal.

La desconfianza injustificada causa profundas heridas. Si subestimas la calidad moral de otro, si dudas de sus propósitos, si restas cualidades a su carácter, si

---

[3] 1Co 13, 4; 6-7.

malinterpretas sus intenciones o falseas su inocencia con sospechas y acusaciones infundadas, lo sometes a una de las pruebas más amargas de esta vida. Fue una prueba como esta la que hizo que el Corazón del Cordero de Dios se encogiera de angustia en el Huerto de Getsemaní. Todo el relato del Viernes Santo se resume en las falsas sospechas.

La desconfianza lleva a la perdición. Es una fuerza que arrastra al abismo cuando no está justificada, pero también cuando existe un fundamento. Hay ocasiones en que el hombre que se sabe sospechoso de un pecado experimenta el deseo de cometerlo realmente y, de ese modo, avanza un paso más en su caída.

La suspicacia no solo destruye las relaciones de amistad y todos los placeres de la vida en sociedad: también hace prácticamente imposible la paz del corazón. San Benito[4] dice que el hombre suspicaz no conoce descanso. La sospecha nos arrebata tanto la paz interior como el sosiego exterior. Al hombre suspicaz, inmerso siempre en un conflicto interminable, no lo quiere nadie, no se gana la confianza de nadie. Este rasgo del carácter convierte a muchas personas en amigos y conocidos sumamente ingratos.

La confianza engendra felicidad

La verdadera caridad es incapaz de pensar mal, no solo porque está libre de toda malicia, sino porque no ama nada que sea malo. Si eres sincero y amable

---

[4] Posiblemente el autor se refiere a san Benito (c.480-c.550), padre del monacato occidental (Nota del editor).

y no hay en ti falsedad, estarás dispuesto a ver en cualquiera a una persona honesta, buena y amable.

La confianza es una filosofía de vida mejor que la suspicacia, que se asemeja a un vigilante cuyo celo desmedido, además de ahuyentar a los ladrones, priva a su amo de reposo; y sigue siendo mejor aunque la caridad se vea a menudo engañada y decepcionada, y sufra muchas derrotas que una ligera sospecha podría haber evitado.

La sospecha nos hace infelices, mientras que la fe y la confianza alimentan la alegría. Incluso cuando te traicionan, a pesar del dolor causado por la decepción, eres más feliz que si te vieras obligado a admitir que has sospechado injustamente de otro. Si confías recogerás paz y felicidad.

Cuando la confianza está plenamente justificada, nos anima a obrar bien y nos inclina a hacernos merecedores de ella. Es una de las fuerzas vitales más educativas y sanadoras. La confianza que otros nos otorgan nos lleva a sentirnos estimulados y amados. Si queremos que los hombres sean mejores, debemos pensar mejor de ellos.

Pero ser confiado no significa que tengas que pasar por la vida poniendo tu confianza en todo el que se cruza contigo. Cuando tienes series dudas y dispones de datos objetivos, el amor no te impedirá ni esperar ni pedir lo mejor para esa persona, sin perder la fe en su honradez; pero obrarás con cautela a la hora de confiar en ella. No obstante, mientras el equilibrio entre la buena y la mala opinión siga siendo inestable, el amor te llevará a inclinarte por la primera.

Si tienes tendencia a ser suspicaz, la única cura consiste en adquirir la costumbre de eliminar cual-

quier rumor infundado que te pase por la cabeza. Sigue la práctica de admitir que la gente es buena a menos que dé pruebas objetivas de no serlo. Aprende a perdonar a quienes son culpables de cualquier forma de conducta equivocada.

Cree en los demás. Todos tenemos derecho a que nos estimen, puesto que el amor de Cristo por nosotros es tan hondo que ha muerto por nuestra salvación. Su perfecta caridad queda expresada en su oración: «Padre, perdónales»[5].

Procura ser conciliador

La caridad exige la unidad de pensamiento. San Pablo exhorta a los filipenses a tener un solo espíritu, es decir, a pensar del mismo modo y a amar las mismas cosas, con una única alma y un único sentimiento. «Colmad mi gozo», dice, «con vuestro mismo sentir, con vuestra misma caridad y concordia y con vuestros mismos anhelos»[6].

Olvidando las cadenas que le atan a su celda, san Pablo siente la preocupación de acabar con las disensiones que agitan a los cristianos y les recuerda que, siendo tantas las cosas que los unen, deben dejar a un lado lo que los divide. Han pasado veinte siglos de cristianismo y este urgente llamamiento no es hoy menos oportuno.

«Un solo corazón y una sola alma»[7] fue el lema de los primeros discípulos de Cristo. La unidad les valió

---

[5] Lc 23, 34.
[6] Flp 2, 2.
[7] Hch 4, 32.

el reconocimiento de los paganos por su llamativo amor fraterno. A la luz de esta exhortación, examina tu unidad de espíritu con el prójimo, sobre todo en lo que es lícito. Eres una persona conflictiva si discutes a menudo con los demás, si riñes con ellos y sueles encontrarles defectos.

No perturbes nunca la paz con tus tendencias egoístas y tu predisposición a discutir. Haz un esfuerzo por acostumbrarte a reconocer las cosas buenas de quienes trabajan contigo y de quienes tratas en tu vida social, en lugar de intentar egoístamente que todo gire alrededor de tus gustos y tus antipatías.

Sé sensible al temperamento de los demás

Para evitar las fricciones, resulta útil conocer las diferencias de temperamento. Si quieres llevarte bien con la gente, necesitas muy buena voluntad y una sólida virtud. Pero debes hacer uso también del sentido común y de la inteligencia. En cualquier grupo de personas existe una amplia variedad de gustos, de antipatías y de actitudes ante la vida. Todos tenemos un temperamento distinto.

El temperamento es la combinación de las cualidades que te hacen el tipo de persona que eres por naturaleza. Se puede definir como la materia prima a partir de la cual debes forjar un carácter firme. Todo temperamento tiene su parte buena y su parte mala. Lucha por dominar las malas tendencias del tuyo y por fomentar las potenciales cualidades de los demás.

Intenta conseguir una sensibilidad equilibrada

La hipersensibilidad suele provocar conflictos en las relaciones humanas. Ser sensible es bueno, pero dejar que la sensibilidad crezca desmesuradamente nos hace infelices.

Hay personas cuyo temperamento les impide evitar ser sensibles; y hay personas que parecen contar con armas eficaces para defenderse de los desengaños de la vida. Otros tienen una sensibilidad exacerbada y son propensos a la introspección y la melancolía. Les resulta muy fácil descubrir el desdén, a veces incluso donde no lo hay. Tienden a dar vueltas y más vueltas a esos desprecios reales o imaginados, lo que les hace infelices a ellos y a quienes los rodean.

No hay nada malo en el hecho de estar dotado de un temperamento sensible. Una rica imaginación y unos sentimientos y emociones equilibradamente delicados permiten disfrutar en grado sumo de la belleza y la bondad. Si eres sensible, tu tarea consistirá en sacarle el máximo partido, permaneciendo en guardia contra las malas tendencias que puedas desarrollar. Debes hacer un decidido esfuerzo por no rumiar los desprecios reales o ficticios. No permitas que tu inclinación natural a la introspección acabe siendo exagerada; oblígate a vivir un trato activo y saludable con los demás. Dedícate a la oración.

Si no eres sensible, entonces debes ejercitar la paciencia. Todo temperamento tiene sus defectos y la paciencia de unos y otros disminuye las disensiones. Quizá no alcances nunca la auténtica caridad, pero sí puedes al menos recomenzar una y otra vez, de modo

que las fricciones se reduzcan al mínimo. Tanto tú como los demás seréis más felices, porque de ello se derivará la unidad de pensamiento, sin la cual es imposible la verdadera caridad.

Vernos a nosotros mismos y a los demás como somos

La caridad requiere humildad. San Pablo exhorta a los filipenses a ser generosos y humildes en el espíritu: «No actuéis por rivalidad ni por vanagloria, sino con humildad, considerando cada uno a los demás como superiores, buscando no el propio interés, sino el de los demás. Tened entre vosotros los mismos sentimientos que tuvo Cristo Jesús»[8].

El orgullo representa un obstáculo para una caridad humilde. Es difícil que quien tiende a pensar únicamente en él y a buscarse a sí mismo se entregue a los demás. Debemos combatir la soberbia, la raíz del mal que tanto daño hace a la caridad. Puedes reconocer su sutil labor dentro de ti cuanto te niegas a ceder ante los demás en lo que es legítimo; cuando te consideras superior a los otros; y cuando velas por tus intereses desentendiéndote de los del resto.

La humildad refrena tu deseo desordenado de ser el mejor y de lograr la estima ajena. Es un requisito imprescindible para la caridad genuina. Hay quienes se sienten gravemente ofendidos cuando reciben el mismo trato que ellos suelen dispensar a otros. El aficionado a las bromas se divierte mucho si las víctimas

[8] Flp 2, 3-5.

son los demás, a veces hasta el punto de dejarlos en ridículo con falsas llamadas telefónicas, haciéndose pasar por otro y engaños por el estilo. Pero, cuando es él quien se convierte en víctima, se siente ofendido y se enfada.

El que suelta la lengua para hablar mal de otros y está siempre dispuesto a sospechar abiertamente de sus motivos, actitudes y acciones no duda en pelear por su pretendido honor si alguien musita apenas una palabra acerca de él que considera peyorativa.

Hay también quien da órdenes a todo el que se le acerca, cuente o no con autoridad para ello, y se ofende gravemente cuando los demás, incluidos sus superiores legítimos, le mandan o le sugieren algo. Esta conducta nace de un orgullo hondamente enraizado y demuestra un carácter incoherente. Las personas como estas están convencidas de que les asisten derechos de los cuales los otros carecen, y de que son mucho más listos, inteligentes y virtuosos que el resto. Esta soberbia debe ser corregida por la humildad.

Si estás colmado de un sincero respeto por todo lo que pertenece a Dios y al prójimo, no te apropiarás de lo que no te corresponde. Esa es la auténtica humildad.

Párate a pensar en tus pecados: ¿cómo puedes tenerte en tan alta estima? No basta con que te digas a ti mismo que eres un pecador, como lo es el resto de los hombres. Piensa en esos pecados concretos que te avergüenza admitir incluso ante ti mismo y de los que te arrepientes sinceramente. Si los reconoces delante de Dios, aunque sea en lo secreto de tu alma, no podrás sentirte herido por el daño que te ves obligado a soportar de los demás. La ira se desvanecerá, desaparecerá

el afán de venganza y aceptarás humildemente cada desprecio y cada ofensa en expiación por tus pecados. Considerar tus pecados en la oración te llevará a ser verdaderamente humilde de corazón y de espíritu.

Atribuye a Dios tus buenas obras

Cuando lleves a cabo una buena obra, no lo comentes con los demás: si lo haces, puede que el efecto divino que obra en ti se desvanezca. Tampoco le des vueltas en tu cabeza. Esas obras son el resultado de la acción de la gracia.

Si sientes la tentación de complacerte en lo que haces de bueno, piensa más bien en la bondad de Dios con los hombres, recuerda su santidad y su poder, y te avergonzarás. Eso te ayudará a mantenerte dentro de los límites de tu pequeñez. Cuando alguien te dé las gracias, acéptalas cortésmente, pero piensa en Dios, quien merece todo honor.

Considera al prójimo mejor que tú

La humildad te invita a considerar y a tratar al prójimo como superior a ti, es decir, como si el puesto que ocupa ante Dios estuviera por delante del tuyo. San Pablo ve a todos «con humildad... como superiores». Si estás imbuido de este pensamiento, difícilmente podrás enfadarte por el aparente maltrato que recibas del prójimo. No discutirás. Puede que existan diferencias de opinión, pero no provocarán una conducta indigna. Si en un grupo de personas se da esta

estima muta, ni se producirán situaciones desagradables, ni nadie se sentirá ofendido. El resultado será una maravillosa armonía.

Ten una modesta estima de ti mismo. San Pablo nos exhorta así: «Así pues, os ruego yo, el prisionero por el Señor, que viváis una vida digna de la vocación a la que habéis sido llamados»[9]. Esta actitud no equivale a una santurronería exagerada, ni es probable que derive en un complejo de inferioridad. Ninguno de nosotros es capaz de saber realmente qué puesto ocupa en la omnisciencia de Dios. Lo que sí puede ser cierto es que el prójimo haya sido más fiel a la gracia y más generoso con Dios que tú, y que haya vivido la caridad con un celo mayor.

Sé generoso

La humildad exige generosidad. Quien es noble y santo está pendiente de los demás y de buscar su bien. San Pablo insiste en esta otra cualidad de la caridad: buscar «no el propio interés, sino el de los demás».

Puesto que la caridad empieza por uno mismo, perseguir el bien propio no es algo condenable, pero no hay que detenerse ahí. El recto amor a uno mismo es la regla del amor fraterno, ya que se nos manda amar al prójimo como a nosotros mismos. Lo que merece censura es el interés exclusivo en uno mismo.

«Tened entre vosotros los mismos sentimientos que tuvo Cristo Jesús», dice san Pablo. El objetivo de

---

[9] Ef 4, 1.

que nuestros sentimientos se parezcan a los de Cristo es, además de una noble ambición, un privilegio extraordinario. Si piensas en los «sentimientos de Cristo» hacia ti —cómo en toda circunstancia de tu vida vela por tu interés cuando podría dejar que la justicia siguiera su curso—, estarás más dispuesto a comportarte con humildad de espíritu en tu trato con el prójimo.

Pídele al Señor la virtud de la humildad y que tu caridad sea auténtica. Él nos ha dicho de sí mismo: «Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón»[10].

Muéstrate considerado con los demás

La consideración exige preferir a los demás antes que a uno mismo. Tiene categoría de virtud porque es auténtica caridad, el cumplimiento del mandato del Señor: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo»[11].

Mostrar consideración hacia los demás es una virtud sin pretensiones, la regia caridad vestida con humildes ropajes; de ahí que suela pasar desapercibida. Si prestas ayuda a alguien o perdonas las ofensas, recibirás gratitud y admiración. Pero, si eres considerado con los demás, rara vez escucharás elogios. Las personas consideradas procuran vivir esta virtud de tal modo que beneficie a muchos y solo la aprecien unos pocos.

En la mayoría de las ocasiones, el amor considerado, rodeado de un aura que inspira reverencia, se de-

---

[10] Mt 11, 29.
[11] Mt 22, 39.

muestra en las cosas pequeñas de la vida, pero las heroicidades nos suelen costar menos que los actos insignificantes. Aunque estas pequeñeces sean de poca monta, acabarán adquiriendo una grandeza espléndida, porque la consideración encuentra ocasiones en cada instante del día a día.

Puedes mostrarte considerado evitando hacer ruidos innecesarios y molestos como dar portazos, pisar fuerte, o hablar, reír y cantar escandalosamente cuando otros están intentando descansar o trabajar. Estas conductas, además de indicar falta de consideración, manifiestan la debilidad de un carácter desprovisto de las cualidades más delicadas que caracterizan al alma generosa. Además, es posible que estén provocadas por la vanidad, o por un torcido deseo de llamar la atención o de molestar a los demás llevados de un pequeño afán de venganza o de la antipatía.

La consideración hacia los demás es una virtud muy necesaria. Posiblemente la mayor parte del dolor que sufre la humanidad se deba menos a ciegos elementos como la enfermedad o los accidentes que a la falta de consideración mutua, responsable de una ingente cantidad de humillaciones, sufrimientos, discordias y pleitos.

Haces muy poco en beneficio de la humanidad si en determinados sitios brindas un poco de felicidad a los hombres y en otros los haces sumamente infelices con tu desconsideración. ¿De qué vale regalar espléndidamente a tus amigos cuando llega la Navidad si a lo largo del año les amargas la vida con tu aspereza?

Aunque la gente no perciba la consideración que hay en tu amor, Dios sí la ve y la escucha, y algún día recompensará esas palabras que dejaste de pronunciar,

los comentarios desagradables que callaste y los deseos a los que renunciaste. También Él mostrará consideración ante tu debilidad y tus aspiraciones insatisfechas. Pero si no practicas habitualmente la consideración ¿cómo pretendes que Dios sea considerado contigo?

Procura llevar tu dolor con amabilidad

Ser considerado implica sufrir con gentileza. Un sufrimiento amable es una forma de buena acción. Si para obrar el bien necesitas la ayuda de la gracia, más necesaria es aún para sufrir con amabilidad.

Una de las características más atrayentes de la santidad es que combina la amabilidad con el dolor, lo que exige que este último esté casi enteramente bajo la influencia de la gracia sobrenatural.

¿Qué hay más maravilloso que mostrarse considerado con los demás cuando se es infeliz? Una caridad como esta deja una honda huella y hace a los otros más amables. Además, transmitir tu tristeza dista mucho de ser amable. A veces llegamos a tener un afán de compasión tan enfermizo que nos impide guardarnos las penas para nosotros.

Sufrir sin dejar de ser amable te llevará a estar más pendiente de los sentimientos de los demás que de aquello que tienes que soportar tú. Verás tus propias cruces sobre los hombros del prójimo y, por eso, serás extremadamente amable con él. Los santos han sufrido en silencio, sabedores de que su sufrimiento es también el de quienes los aman.

Haz un esfuerzo por ocultar tu dolor y tus penas. Y, al mismo tiempo, que estos te lleven también a ser

amable y afectuoso con quienes te rodean. La oscuridad que hay en tu interior debe ser un rayo de sol para los que tienes a tu alrededor. De este modo, el espíritu de Jesús tomará posesión de tu alma.

Aprende a ser considerado

Las siguientes sugerencias te ayudarán a mostrar consideración hacia los demás:

—*Plantéate algunas preguntas personales.* Ponte en el lugar de la otra persona. Si fueras ella ¿cómo verías la situación? ¿Cómo la juzgarías? ¿Cómo te sentirías si lo que estás escuchando en este momento sobre otro lo dijeran de ti? ¿Qué te gustaría que los demás dijeran y pensaran de ti?

Ponte en el lugar de la madre de esa persona, o de algún otro de sus seres queridos. ¿Qué opinión tendría del asunto? ¿Qué desearía? ¿Qué haría?

Piensa en Dios. ¿Qué puesto ocupa esa persona a sus ojos? ¿Cuál es su punto de vista respecto a ella? ¿Qué es lo que Dios le pide? ¿Qué te pide a ti aquí y ahora?

Responder con sinceridad a preguntas como estas te llevará a ser honesto en cualquier circunstancia. No tardarás en descubrir lo que tienes que pensar y decir, puesto que debes amar y tratar a todo el mundo como a ti mismo. Son preguntas que pondrán de manifiesto lo egoísta que eres, aun sin quererlo, y lo precipitados y superficiales que pueden ser tus juicios.

—*Recuerda las virtudes y las cosas buenas de los demás.* El que es amable nunca ve las debilidades

personales del otro. La amabilidad es la mirada que no advierte la cerca rota del jardín del amigo y solo se fija en la rosa que florece. No hay nada que sea expresión tan cierta de tu carácter, de tu corazón y de tu alma como esta tierna amabilidad.

Da vueltas con frecuencia en tu cabeza a lo positivo de quienes instintivamente te inspiran antipatía y adquirirás el hábito de ver únicamente lo que hay en ellos de bueno y encomiable. Normalmente las virtudes son más que los defectos. Si lo haces así, ni la aspereza, ni la indiferencia, ni la sospecha, ni los juicios temerarios, ni la envidia, ni la maledicencia, ni la calumnia hallarán un hueco en tu vida.

Disculpa los fallos humanos. Lo indeseable o lo negativo de la vida de cualquiera no constituye la totalidad de esa persona. Nadie es enteramente malo; pocos son enteramente buenos. En la mayoría de los casos, los defectos son los compañeros débiles de las grandes fortalezas. Juzga a los hombres no por sus faltas, sino por lo que hacen con ellas. Con un poco de buena voluntad, serás capaz de reconocer y valorar lo bueno que hay en los demás y admirarlo. Olvidar el resto es parecerse a Cristo.

—*Recuerda tus propios defectos.* Cuando percibas tu inclinación a juzgar con severidad a los demás, debes examinar tus propias obras para descubrir cuántas veces has cometido tú los mismos fallos. Tal vez tus faltas sean mucho mayores que las que condenas en otros. Las palabras de la Escritura vienen muy al caso: «Médico, cúrate a ti mismo»[12]. Decídete a corre-

[12] Lc 4, 32.

gir tan injusta inclinación. Este reconocimiento de tu debilidad dará buenos resultados. Una oración intensa y perseverante te ganará la gracia de Dios para ayudarte en tu propósito.

—*No te inmiscuyas en la vida de los demás ni en cómo actúan.* Las palabras que el Señor dirigió a Pedro cuando este le preguntó sobre la muerte de Juan —«¿A ti qué? Tú, sígueme»[13]— es una respuesta clara de la Divina Sabiduría respecto a la vida o las obras ajenas. Acuérdate de lo que dijo el Salvador a quienes acusaron a la mujer sorprendida en adulterio: «El que de vosotros esté sin pecado que tire la piedra el primero»[14].

En una ocasión san Ignacio de Loyola escribió: «El hombre que se propone hacer mejores a los demás pierde el tiempo, a no ser que empiece por él mismo». Eso no significa que, antes de ayudar a otros, tengas que ser perfecto en todo. Significa que debes reconocer tus faltas y luchar por corregirlas, sin dejar de intentar cumplir con la parte que te toca en ganar el mundo para Cristo. Cuanto más perfecto, más benévolo te volverás con los defectos de los demás.

Con tantas cosas en tu vida como necesitan ser corregidas, te basta con ocuparte de lo tuyo. Serás bendecido si, al final de tu vida, has arreglado tus cuentas con Dios. No intentes fiscalizar las vidas ajenas. En el libro de Tobías leemos: «Lo que odias no se lo hagas a nadie»[15]. Vives la auténtica caridad cuando tu principal norma de conducta consiste en

---

[13] Jn 21, 22.
[14] Jn 8, 7.
[15] Tb 4, 15.

causar el menor daño posible a otros. Ese es un amor considerado.

Ejercita la paciencia

La caridad exige paciencia. Santo Tomás de Aquino resume sus extraordinarios efectos con estas palabras: «Se dice tener la paciencia obra perfecta en el sufrimiento de las adversidades, de las que procede la tristeza, que la paciencia modera; la ira, que la mansedumbre calma; el odio, que la caridad destruye; y el perjuicio injusto, que la justicia prohíbe».

Piensa en la paciencia que los demás tienen contigo

Dice san Pablo: «Llevad los unos las cargas de los otros y así cumpliréis la ley de Cristo»[16]; y la ley de Cristo es: «Que os améis los unos a los otros como yo os he amado»[17]. El consejo de «llevar los unos las cargas de los otros» se refiere a la paciencia. El apóstol nos proporciona una pista sutil, pero inconfundible, de la razón por la que hemos de soportar con paciencia a la gente que nos irrita cuando sugiere que también nosotros podemos ser difíciles.

Conviene que nos recuerden este hecho, porque no solemos tenerlo presente. No somos conscientes del peso que cargamos sobre los hombros de otros. Quizá

---

[16] Ga 6, 2.
[17] Jn 15, 12.

los demás no digan nada sobre lo irritante que resultas y lo lleven en silencio y pacientemente. Por eso debes pagarles del mismo modo, recompensando su paciencia con paciencia y ejercitándola con quienes puedan molestarte.

Examina tu conciencia de vez en cuando para descubrir qué hay en tu carácter, en tu conducta y en tus obras que enerve a los demás. Son pocas las personas que agradan a todo el mundo en todo. Cuando hayas dado con tus defectos, haz lo que puedas por corregirlos.

Lleva sobre tus hombros tu parte de la cruz del mundo

La segunda parte del consejo del apóstol indica la principal razón de ser de la paciencia: «Así cumpliréis la ley de Cristo». La ley de Cristo no es solamente la ley de la caridad: lo es también del sacrificio de uno mismo. «Si alguno quiere venir detrás de mí, que se niegue a sí mismo, que tome su cruz cada día, y que me siga»[18]. Lo que el apóstol llama «carga» Cristo lo describe como «cruz». Puesto que es Dios mismo quien deliberadamente coloca a tu lado al prójimo, y puesto que es también Él quien hace recaer el peso de esa cruz sobre ti, debes ver en la carga del otro «tu cruz» y llevarla como si fuera tuya. Que el Señor sea tu ejemplo. Las cargas de los otros fueron su cruz. «Cargó con nuestros dolores»[19], dice el profeta.

---

[18] Lc 9, 23.
[19] Is 53, 4.

Todos somos a veces una carga para Dios. ¿Qué sería de ti si despertaras en su Corazón un sentimiento de rechazo? ¿Qué sería de ti si perdiera la paciencia contigo?

Una antigua leyenda oriental cuenta la historia de un forastero a quien un hombre hospedó en su tienda. En mitad de la noche, el forastero se levantó y, nervioso porque no conseguía conciliar el sueño, blasfemó contra Dios. Su blasfemia despertó al dueño de la tienda, que, escandalizado, lo echó de allí. Dicen que, por la mañana, se le apareció un ángel que le dijo: «Te envié un forastero para que lo alojaras. ¿Dónde está?». «No le dejé quedarse», explicó el hombre, «porque blasfemó contra Dios». «Dios lleva cuarenta años siendo paciente con él», contestó el ángel, «¿y tú no has podido serlo ni una noche?».

Ten por seguro que Dios no dejará nunca de tener paciencia contigo. Agradece al Señor que lleve sobre sí tus cargas, tus pecados y lo irritante que eres. Levántate y carga con una pequeña parte de la cruz: sé paciente con las debilidades de quienes te rodean y acompaña así, como Simón de Cirene, al divino portador de la cruz cumpliendo su mandato: «Un mandamiento nuevo os doy: que os améis unos a otros. Como yo os he amado, amaos también unos a otros»[20]. Solo si cumples la ley que el Señor nos ha dejado con su ejemplo y te haces como Cristo en el amor al prójimo, podrás llamarte con justicia cristiano.

La práctica de la mutua paciencia, pasar por alto los defectos ajenos y llevar las cargas unos de otros es la condición más elemental de toda la actividad del

---

[20] Jn 13, 34.

hombre en la familia, en el trabajo y en las relaciones sociales. San Francisco de Sales dice: «Los hombres deben ser pacientes unos con otros, y los más valientes son los que mejor aguantan las imperfecciones del prójimo».

A la pobre naturaleza humana le cuesta lograr el arte de llevar las cargas de los demás, pero una vez alcanzado, produce mucha paz de espíritu y de corazón, tanto en uno mismo como en los otros. Este arte exige mucha humildad y una probada lealtad a Cristo.

Entrénate en la paciencia

No podemos pensar ni pensamos todos de la misma manera. La sensatez humana debe hacerte comprender que es más fácil y más fructífero sobrellevar pacientemente a los demás que esperar que cambien costumbres adquiridas durante años para adaptarse a ti. Tu experiencia personal tiene que llevarte a entender que los demás lamentan sinceramente estar sujetos a defectos irritantes. ¿Por qué no ser paciente y perdonar?

Las sugerencias que siguen quizá te sean de ayuda para practicar la paciencia:

—*Busca o presume causas eximentes.* Aunque nunca se debe aprobar lo que está mal hecho, intenta encontrar o suponer motivos de disculpa, porque puede que la persona que yerra haya sucumbido a una fuerte tentación, o que carezca del necesario conocimiento de la gravedad de sus actos. Debes mantener los ojos abiertos a toda la verdad, no sea que tus jui-

cios precipitados o tus prejuicios solo te dejen ver parte de ella. Este fue el espíritu del Salvador en la cruz cuando oró así: «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen»[21].

Es una simple cuestión de humanidad no hacer un recuento demasiado severo de las ofensas ajenas para que, a su vez, los demás tengan paciencia contigo. Si cada uno de nosotros se arroga el derecho a escarbar en los fallos de otros, no saldrá nada adelante: solo habrá motivos para riñas y disputas. Por otra parte, donde hay paciencia, contención y una carga recíproca de los pesos de la vida, esta resulta más ligera.

Tu inclinación natural a juzgar temerariamente a los demás y a tratarlos con severidad es una incoherencia por tu parte, porque cuando eres tú el que fallas haces distinciones sutiles y amables consideraciones que te niegas a utilizar con los actos de otros.

Si empleas la medida que el Señor debe aplicar contigo, descubrirás tus graves deficiencias en multitud de aspectos. La mayoría de nosotros tenemos mucho que barrer en nuestras propias casas como para ocuparnos de las migajas de la ajena. San Pablo nos exhorta con estas palabras: «...sobrellevándoos unos a otros con caridad»[22].

Juzgar con indulgencia y compasivamente la debilidad y la probable ignorancia de otros puede evitar la repetición de un acto o una palabra inconvenientes. Debe animarte un auténtico espíritu de caridad, que no es sino el espíritu de perdón y expiación de los pecados de Cristo.

---

[21] Lc 23, 24.
[22] Cf. Ef 4, 2.

—*Perdona las ofensas.* La conducta divina con respecto a ti se rige por tu conducta con respecto al prójimo: «Porque con el juicio con que juzguéis se os juzgará, y con la medida con que midáis se os medirá»[23], dice el Señor.

Jesús es aún más concreto al hablar de que el Padre perdonará tus pecados solo si tú perdonas las ofensas que han cometido contra ti. Si no muestras misericordia, no puedes esperar más que un juicio sin misericordia. Si no quieres ser juzgado y condenado, no juzgues ni condenes. Si quieres que Dios sea benévolo contigo, sé benévolo con el prójimo. «Dad y se os dará; echarán en vuestro regazo una buena medida, apretada, colmada, rebosante»[24].

El deber de perdonar es tan necesario que el Señor ha dicho: «Si al llevar tu ofrenda al altar recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, vete primero a reconciliarte con tu hermano, y vuelve después para presentar tu ofrenda»[25].

La principal ofrenda que debes presentar a Dios es un corazón libre de todo resentimiento hacia los demás. No te preguntes si la persona en cuestión está más equivocada que tú, o si tendría que ser ella quien diera el primer paso. Aclara cualquier malentendido lo antes posible mediante una sincera explicación. Si es el otro el que se adelanta a ofrecer excusas, perdónale enseguida, porque el Señor ha dicho: «Porque si les perdonáis a los hombres sus ofensas, también os

---

[23] Mt 7, 2.
[24] Lc 6, 38.
[25] Mt 5, 23-24.

perdonará vuestro Padre celestial. Pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestros pecados»[26].

Si quieres obtener de Dios el perdón por los pecados que has cometido contra Él, debes perdonar de corazón a quienes te han ofendido a ti. Es más, debes rezar por ellos, como hizo Jesús: esa es la mayor obra de caridad.

—*Soporta con paciencia la injusticia.* Cuando es voluntad de Dios permitir que sufras a la sombra de una falsa sospecha, de un juicio errado, de la calumnia o de la maledicencia, procura recordar las siguientes indicaciones:

—*Intenta comprender que es Dios quien permite lo que sucede.* San Francisco de Sales nos proporciona este consejo: «Hay que tener paciencia no solo para estar enfermo, sino también para tener la enfermedad que Dios quiere, donde quiere, entre las personas que quiere y con las incomodidades que quiere». Procura no pensar en el agravio. «La caridad es paciente»[27]. Concentrarnos en el mal que nos han hecho suele grabar más profundamente esos hechos indeseables en nuestra memoria y no elimina el mal. Abandónate plenamente en Dios y confía en que su Providencia obrará del modo más provechoso para tu alma.

—*No hables del tema con otros* si no es para que te ayuden a hacer de la necesidad virtud. Los demás no suelen interpretarlo del modo debido. Dice san Ignacio de Loyola: «Si no sentimos en nosotros una pa-

---

[26] Mt 6, 14-15.
[27] 1Co 13, 4.

ciencia perfecta, tenemos una buena razón para quejarnos de la sensualidad de nuestra carne, de no ser mortificados y no morir a las cosas de este mundo, como es nuestro deber, en lugar de acusar a quienes nos cubren de insultos e ignominia». Junto a Cristo en el patio de Herodes, aprende a soportar honrosamente los desaires, las contrariedades y las lenguas afiladas. La justicia prevalecerá. Dios enderezará lo torcido, si no en esta vida, en el Juicio Final.

—*Que la cruz sirva a tu alma de fuente de santificación* y no de tormento. Ofrece el dolor que hayas de sufrir en expiación por los pecados —los tuyos y los de otros— y en beneficio de quienes han sido injustos contigo.

—*Encuentra fortaleza y consuelo en la oración.* Necesitas la gracia de Dios para convertir cualquier dificultad en un medio de mayor santidad personal. La oración te asegura esa gracia: con ella puedes conquistar cualquier cosa, y nada sin ella. No hace falta que tu oración sea larga, sino breve y concreta. Dedica tiempo a rezar por lo que conviene a Cristo y a su Iglesia, hoy perseguida en tantos países. Reza para contrarrestar los males morales que predominan incluso entre los católicos.

—*Pide la gracia de la conversión para quienes yerran.* Quienes están en el error, a no ser que se obstinen irremediablemente en él o permanezcan totalmente ciegos, serán llevados, por la gracia de Dios, a una saludable comprensión de sus malas obras gracias a tu paciencia.

—*Practica la devoción de reparación al Sagrado Corazón.* Pídele a Jesús, paciente y sufrido Salvador, un espíritu tolerante para con las obras de los demás.

Pídele la fuerza para influir en ellos, ante todo a través del ejemplo, de modo que abandonen sus malos hábitos. Pídele la gracia de recordar lo pacientes que son otros contigo. Y, sobre todo, pide a Jesús crucificado una comprensión —con obras y más perfecta— de su gran ejemplo de perdón que te permita aprender a tener paciencia con los demás.

Tu compasión hacia los demás manifiesta tu semejanza con Cristo

En este valle de lágrimas las penas son muchas y muy distintas, y toda necesidad reclama ayuda. La angustia del sufrimiento humano conmueve el corazón de Dios y de sus ángeles. «Porque es bueno, porque su misericordia es eterna»[28], dice la Sagrada Escritura. La misericordia de Dios actúa constantemente aliviando la tristeza que el hombre ha traído y trae a diario sobre sí mismo y sobre el mundo que habita.

San Pablo se refiere a Dios en estos términos: «Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de las misericordias y Dios de toda consolación, que nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que también nosotros seamos capaces de consolar a los que se encuentran en cualquier tribulación, mediante el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios»[29].

Dios te ha concedido unos dones para ayudarte en la lucha por lograr un corazón amable. Te ha hecho a

---

[28] 2Cro 7, 3.
[29] 2Co 1, 3-4.

su imagen y semejanza, y Él es amor. En el Bautismo te infundió, junto con la gracia santificante, las virtudes de la fe, la esperanza y la caridad. En la medida en que eres hijo de Dios, a tu alma le resulta fácil y casi natural abrazar en el amor a Dios Creador. A ello alude san Pablo con estas palabras: «El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo que se nos ha dado»[30].

A pesar de los estragos provocados en la naturaleza del hombre, este sigue conservando en su alma algunas huellas de la gloria de Dios. Todo corazón humano tiende a la sociabilidad y a la amistad. Estrechamente unido a este anhelo se encuentra el deseo de tu alma de no gozar del placer y la belleza en solitario, sino en compañía de otros. Y cuando sientes ese deseo natural de dejar que los demás participen de tu felicidad, eres aún más feliz por el hecho de hacerles partícipes de ella.

Entre todos los dones naturales el más desarrollado es el de la compasión. Hasta los hombres más rudos y ásperos suelen compadecerse en presencia del dolor ajeno. A través de ese instinto compasivo, la naturaleza nos empuja a todos a ayudar a quienes se encuentran en peligro y a aliviar el dolor de los que sufren. La compasión es un retazo sagrado de la primitiva semejanza con Dios con que Él, Señor compasivo y misericordioso del universo, nos creó.

---

[30] Rm 5, 5.

El Dios de todo consuelo quiere que los ángeles y los hombres colaboren con Él en el cumplimiento de su promesa: «Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados»[31]. De la misma manera que Dios envió un ángel a consolar a su Hijo cuando estaba triste hasta la muerte[32], así te envía a ti también a consolar a los hijos de Dios afligidos. «Os exhortamos también, hermanos, a que corrijáis a los indisciplinados, alentéis a los pusilánimes, sostengáis a los débiles y tengáis paciencia con todos. Estad atentos para que nadie devuelva mal por mal; al contrario, procurad siempre el bien mutuo y el de todos»[33].

Dios te ha dado la facultad de compadecerte, que te hace capaz de reconocer la súplica de la necesidad oculta y silenciosa, y el dolor de los que sufren sin palabras. La compasión te impedirá pasar al lado de quienes sufren sin fijarte en ellos y te empujará a brindarles ayuda. Y, si no se la brindas, tu vida será egoísta y carecerá de sentido. Si haces cuanto puedes por mitigar el dolor humano, eres servidor de Dios y has descubierto una llamada maravillosa, porque estar siempre dispuesto a servir es la auténtica vocación de los hijos de Dios.

Las pautas siguientes pueden ayudarte a ser compasivo:

---

[31] Mt 5, 4.
[32] Cf. Mt 26, 38; Lc 22, 43.
[33] 1Ts 5, 14-15.

—*Ama al prójimo por amor a Dios.* Eso elevará tu amabilidad al plano sobrenatural y, al mismo tiempo, te hará más generoso, diligente y abierto.

—*Procura ver a Jesucristo en el prójimo.* Amar al prójimo significa amar a Dios en el prójimo: el Señor se identifica con él y considera cualquier servicio que se le preste como si lo hubiera recibido Él mismo. Cuando dice: «En verdad os digo que cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis»[34], también se está refiriendo a pensar con benevolencia. Tu lema debe ser: «¡Cristo en todos!».

—*Muestra interés por los demás.* Interésate de verdad por todo lo que les concierne, según aconseja san Pablo: «Alegraos con los que se alegran, llorad con los que lloran»[35].

—*Ofrece consuelo y oración* si no puedes prestar ayuda o consejo. Consolar un corazón humano es un servicio santo y un deber sagrado. Cuando a tu corazón lo mueve una compasión sincera, unas pocas palabras suelen bastar para aliviar el dolor del prójimo.

No te resistas a cumplir tu vocación de servicio. Si permaneces sordo al grito de ayuda, no podrás ver el rostro de Dios. Si niegas tu ayuda a otros ¿cómo te atreverás a pedir la ayuda de Dios?

¡Sería lamentable que los cristianos, que debemos ser todos ángeles de consuelo, no estuviéramos dispuestos a ofrecerlo! A Cristo, que tantas veces pronunció ese dulce «¡no llores!»[36], no se le privó de

---

[34] Mt 25, 40.
[35] Rm 12, 15.
[36] Lc 7, 13; 8, 52.

consuelo en sus horas más oscuras. Si de buen grado consuelas a otros, también a ti se te concederá algún rayo de luz y de consuelo en tu dolor.

Cristo, varón de dolores[37], cuyo corazón oprimieron la angustia y la tristeza, es el mejor consolador. Él nos invita a todos: «Venid a mí, todos los fatigados y agobiados, y yo os aliviaré»[38].

---

[37] Is 53, 3.
[38] Mt 11, 28.

8. DESCUBRE EL PODER TRANSFORMADOR DE TUS PENSAMIENTOS AMABLES

Los pensamientos amables confieren energía a las palabras y las obras: sin ellos no puede haber caridad. Son el molde en que se funde la caridad. El pensamiento acaba tomando su forma definitiva en las palabras y en las obras caritativas, sin dejar de ser nunca la fuerza que las vivifica, dotándolas de belleza, de vida y de valor, como en la parábola de la viuda[39]. Es el elemento más valioso de las mayores obras de caridad.

Los pensamientos actúan como una fuerza y son una importante fuente de energía. Incluso las poderosas palabras y obras de amor divinas —la palabra por la que Dios llamó al mundo al ser y creó un alma que compartiera su felicidad, la obra maravillosa de la Encarnación y la muerte de su Hijo Jesucristo en la cruz— proceden de los pensamientos amables de un corazón enamorado.

Cuando el pensamiento amoroso no las acompaña, las palabras y las obras de caridad están muertas.

---

[39] Cf. Mc 12, 41-44.

Y todo hombre que no albergue en su interior pensamientos amables y llenos de amor —sean cuales sean sus obras y sus palabras—, carece de caridad y, como dice san Pablo con plena autoridad, está muerto: «El que no ama permanece en la muerte»[40].

Los pensamientos amables te ayudan a influir en los demás

Del mismo modo que el amor de una madre atrae el corazón de su hijo como un poderoso imán, así la persona verdaderamente amable ejerce una poderosa influencia benéfica sobre los demás. Solo una persona amable es capaz de juzgar a otra con justicia y disculpar sus debilidades. Los ojos amables distinguen los defectos, pero no se fijan en ellos: su mirada es la de una madre benévola que juzga a su hijo querido con más indulgencia y, al mismo tiempo, mejor de lo que lo haría un extraño.

Nadie ha visto con más claridad la debilidad humana como lo hizo Jesús con sus apóstoles. Y, sin embargo, ¡cuánta paciencia desplegó con su espíritu mundano y sus defectos! La fuente de su paciencia era la amabilidad de un corazón que nada podía alterar. Los que lo seguían se aferraban a Él con una confianza inquebrantable. Su persona irradiaba amor y llenaba de calor los corazones de quienes lo rodeaban. Aun así, a veces podía mostrar una firmeza indoblegable. Nunca titubeó ni hizo concesiones cuando estaban en juego la gloria de su Padre o la salvación de las almas.

---

[40] 1Jn 3, 14.

Cada vez que tu alma alberga un pensamiento amable, es como si Dios viera reflejado su propio Ser en una semejanza silenciosa y sagrada. Un pensamiento amable es como la imagen del Salvador en tu alma. Dios lo contempla y se regocija, y bendice tu alma porque tu forma de pensar y tus sentimientos se parecen mucho a su Corazón.

El carácter se forja en el mundo de los pensamientos y bajo su influencia. Si eres dueño de ellos, eres dueño de ti. Si has aprendido a dominarlos, dominan todo tu ser. Si tienes un corazón amable, tus palabras y tus obras lo serán también. Si alimentas más pensamientos amables, serás inevitablemente rico en amabilidad: de ahí la enorme importancia de cultivarlos.

Los pensamientos amables evitan muchos pecados contra la caridad

La práctica de pensar con amabilidad tiene sus consecuencias sobre la vida interior, pues lleva a la renuncia de uno mismo. Los pensamientos amables te permiten vencer tu espíritu crítico y toda la influencia que este puede ejercer sobre los demás: de ese modo sacrificas tu éxito en el momento en que lo tienes a tu alcance. La victoria sobre un corazón orgulloso y un temperamento antipático es el resultado de un arduo combate espiritual que, sin embargo, obtiene su recompensa, porque renunciar a uno mismo es una fuente de paz y de alegría para el alma.

Los pensamientos amables representan tu principal ayuda para un control total de la lengua, sin el cual —como dice Santiago— toda religiosidad es

vana[41]. La belleza interior del alma manifestada en tu amabilidad de pensamiento es mayor de lo que las palabras son capaces de describir.

Esta práctica te ayuda a crecer en la vida interior: abre y allana los caminos de la oración. Arroja una luz clara y serena sobre el conocimiento de ti mismo y te hace capaz de hallar a Dios con facilidad.

Los pensamientos amables implican el contacto con Dios y cuentan con una fuerza especial para dejar entrar en ti su luz. Son el aroma del que se impregna la criatura mediante la inhabitación del Creador.

La caridad es la forma más sabia de ver la vida, porque está más cerca de la visión de las cosas que tiene Dios, tan opuesta a una perspectiva mundana y superficial. La perspectiva de Dios no solo es la más veraz, sino la única veraz. Por eso, los juicios maliciosos y los prejuicios, los malentendidos y las sospechas, la envidia y los celos, las palabras desagradables y la calumnia no arraigarán en un alma que piensa con amabilidad. Las antipatías y los rencores desaparecen, cede la tensión en las relaciones y las disputas mezquinas mueren por sí mismas.

Si tu corazón se acostumbra a empezar el día con pensamientos amables, y no con pensamientos egoístas, no te sentirás tentado a negar a alguien tu ayuda o a ignorar el favor que te hace. Estarás dispuesto a disculpar los sentimientos del que es hipersensible, a compadecerte de los que sufren y a ayudar a los demás a resolver las contrariedades que les salen al paso. Si alimentaras en tu corazón la voluntad de perdonar y olvidar, en lugar de los juicios temerarios y los resenti-

---

[41] St 1, 26.

mientos, no te costaría tanto tratar afablemente a quienes suelen mostrarse contigo fríos y hostiles.

Mantener la firmeza de los principios sobrenaturales en la vida diaria no es cosa fácil. Hace falta mucha fuerza de voluntad para dominar los pensamientos de odio, de egoísmo y de desconfianza que surgen en tu interior, y para transformarlos en pensamientos amables y positivos. Es precisa la gracia de Dios y mucha autodisciplina para hacer realidad el ideal expresado en palabras de san Pablo: «Por tanto, como elegidos de Dios, santos y amados, revestíos de entrañas de misericordia, de bondad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia»[42].

Acostúmbrate a interpretar con benevolencia todo lo que oigas y veas, y a pensar amablemente de todas las personas hacia quienes diriges tus pensamientos. Eso te permitirá vivir una vida nueva en un mundo nuevo.

Puedes compararlo con el estado que alcanzarás algún día en el cielo: una de sus principales características será la ausencia de rencores y críticas, y la posesión de pensamientos repletos de una tierna amabilidad. Por eso, si los cultivas, te estás preparando de algún modo para el cielo; te lo estás ganando. Por la gracia de Dios, imitas en tu pensamiento los rasgos del Pensamiento Divino en los cuales depositas todas tus esperanzas: los juicios compasivos, las interpretaciones favorables, los pensamientos benévolos y una tolerancia indulgente.

Pensar con amabilidad significa pensar mucho en los demás de acuerdo con un ideal divino: el ideal de la caridad. Endulzando la fuente de tus pensamientos

---

[42] Col 3, 12.

destruyes la amargura de tus juicios. Y, si eres habitualmente amable de pensamiento por motivos sobrenaturales, habrás adelantado mucho en el camino hacia la santidad.

Los pensamientos amables promueven la paz

Cualquier cosa que el hombre ansíe o haga, lo hace por asegurar la paz. El rostro del hombre se ensombrece, su trabajo se entorpece y toda su vida se vuelve triste siempre que está en discordia consigo mismo, con Dios y con el prójimo. Pero, una vez recuperada la paz que había perdido, su rostro resplandece, el espíritu resucita y el corazón se llena de alegría de vivir. La paz del mundo sobrenatural nace del corazón mismo de Dios. La mayor dicha que Él nos tiene preparada es una paz eterna, «la paz... que supera todo entendimiento»[43]. La casa eterna de los hijos de Dios se llama Jerusalén, es decir, «Ciudad de la Paz».

Cristo ha dicho: «Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios»[44]. La palabra que emplea el Señor cuando pronuncia las Bienaventuranzas alude no solo a quienes aman la paz, sino a los que la fomentan. Es este uno de los deberes más maravillosos de la caridad cristiana.

Para conservar la paz en tu corazón, debes cultivar los pensamientos amables, origen de las palabras y las obras igualmente amables, que traen la paz al

---

[43] Flp 4, 7.
[44] Mt 5, 9.

corazón de los hombres. Cuanto mayor sea tu amor a la paz, más pacífico serás. La paz no se logra con la lengua: es toda tu persona la que la hace posible. Cuando no se está en armonía con Dios, no hay obra de caridad más hermosa que reconciliarse con el Creador. Este mundo en guerra solo puede recobrar la paz a través de la caridad cristiana.

Si eres realmente amable, procurarás no destruir nunca la paz de otro. Preferirás renunciar a derechos insignificantes, soportar las pequeñas imposiciones o las ofensas leves, hacer oídos sordos a un comentario injusto o abstenerte de decir la última palabra con tal de no iniciar una disputa. Y mucho menos perturbarás la paz en asuntos que no te conciernen a ti. No insistirás en la conducta del que explota egoístamente a los demás y evitarás hostigar a unos contra otros. Cuando oigas a alguien hablar negativamente de otro a sus espaldas, te abstendrás prudentemente de contárselo al interesado, porque no está bien alterar la mutua armonía que existe entre dos personas.

Tu pobreza espiritual quizá te impida igualar el poder de los santos y su influencia como hacedores de paz. Si solo consigues unir y reconciliar a unos pocos hombres, también tú serás de verdad hijo de tu Padre Celestial y tu recompensa consistirá en oírte llamar «bienaventurado» por el mismo Cristo.

Dice Santa Margarita María: «El Señor desea que seamos muy caritativos con el prójimo, por quien debemos rezar tanto como por nosotros; uno de los efectos característicos de esta devoción [al Sagrado Corazón] es reconciliar los corazones y traer paz a las almas».

El amor verdadero se sentirá siempre urgido a comunicar alegría, a ser «dador» de alegría. La humani-

dad necesita alegría. En nuestros días el mundo sufre especialmente su falta y ninguna de sus ruidosas diversiones oculta o acaba con la tristeza. La caridad auténtica se siente siempre empujada a responder al hambre de amor de las almas de los hombres.

Los pensamientos amables nunca dejan de traer alegría

Es posible que tus obras sean excelentes, pero no hallarás la felicidad a menos que estén inspiradas por el amor. Un solo pensamiento de amor puede dispersar las nubes del abatimiento, la infelicidad o la tristeza; pero, si tus pensamientos son amables, eres sin duda una persona feliz.

Los pensamientos amables comunican luz y alegría a los hombres: primero te llenan de alegría a ti y luego a quienes te rodean. Nadie deja de notar su presencia. Puede que los demás los lean en tu rostro, que los vean en tu mirada o los escuchen en tu tono de voz, y sean capaces de sentir y reconocer la amabilidad que alegra sus corazones.

Para transmitir la alegría a otros, antes tienes que poseerla tú. En el corazón de Jesús reinó una honda y santa alegría, a pesar de la tragedia y la tristeza que marcaron su paso por el mundo. La víspera de su muerte dijo: «Os he dicho esto para que mi alegría esté en vosotros y vuestra alegría sea completa»[45].

Tu religión, la auténtica religión de la alegría, te ayuda a proporcionar ese gozo. Dios es la fuente de

---

[45] Jn 15, 11.

toda alegría. A través de la oración y los sacramentos te acercas a Él. Obtén tu alegría del corazón de Dios y luego transmítela desde tu corazón al de tus colegas en el trabajo diario. Cuando entres en la eternidad, te sorprenderá comprobar el maravilloso reino de alegría que puedes haber instaurado en la tierra en torno a ti gracias a simples minucias.

Y si sucediera que nadie advierte las perlas de pensamientos amables que encierra tu corazón, si sucediera que nadie se regocija con ellos, Dios, que lo sabe todo y que es en sí mismo un pensamiento eterno de amor, sí los ve y se goza en ellos. Cuando acaricias un pensamiento amable, es como si Él viera reflejado su propio Ser en una silenciosa y sagrada semejanza, igual que se reflejan las estrellas en un estanque cristalino.

La esencia del amor se fundamenta en la unidad, y la unión con Dios y con el prójimo trae consigo la alegría. El amor de Dios es una fuente incomparable de gozo. Toda la belleza del mundo es un don con el que busca hacernos gozar. El sentimiento de la cercanía de Dios no es más que un regalo que concede a sus criaturas. El amor de Dios y el amor humano son bendiciones derramadas sobre el mundo para llenarlo de un anticipo del Cielo.

Suele costar muy poco llevar alegría al corazón de otro. Solo se requiere algo de buena voluntad, un esfuerzo insignificante por el bien del prójimo, un regalo hecho con afecto, unas pocas palabras y, a veces, tan solo una sonrisa.

El amigo se alegra con la presencia del amigo, pero el amor es capaz de trascender el tiempo y el espacio, y producir una cercanía espiritual cuando no existe esa

presencia física. El corazón que ama a Dios disfruta de la alegría ya en esta vida. Dios lleva su amor al alma en una íntima unión plena de gozo. En la Visión Beatífica ese gozo será lo que «ni ojo vio, ni oído oyó»[46].

Los pensamientos amables te permiten participar del bien que hacen los demás

Dios nos dota de unos dones, unos talentos y unos deberes no solo para nuestro propio bien y felicidad, sino para que también se beneficien de ellos quienes los comparten con nosotros. Nadie se basta a sí mismo. Solo un hombre omnipotente podría vivir sin ayuda de los talentos ajenos. Puesto que nos necesitamos unos a otros y necesitamos el trabajo los unos de los otros, esa necesidad debe unirnos aún más.

No todos los miembros de la familia de Dios pueden ser sacerdotes o religiosos. No todos pueden casarse. No todos poseen un don especial del que valerse para servir en celibato a Dios y a los hombres. Sin embargo, sacerdotes, religiosos, casados y solteros, todos son necesarios en la familia de Dios: una familia que necesita hombres que piensen, que tracen proyectos y que dirijan, pero también hombres que lleven a cabo el trabajo físico. Esta necesidad mutua debe llevarnos a sentir agradecimiento y aprecio por el trabajo de todos aquellos de los que dependemos. Esta es la razón de las palabras del salmista: «Ved qué bueno y qué gozoso es convivir los hermanos unidos»[47].

---

[46] 1Co 2, 9.
[47] Sal 133, 1.

En el fondo, todos tenemos una sola vocación. San Pablo lo expresa así: «Pido también que seáis puros y sin falta hasta el día de Cristo, llenos de los frutos de justicia que proceden de Jesucristo, para gloria y alabanza de Dios»[48]. Este es el fin de toda criatura.

La vocación de tu vida consiste en cumplir bien tu tarea. Una vez hayamos aprendido a ver la voluntad de Dios en su designio, seremos conscientes de que la ofrenda de la vida de una mecanógrafa puede ser tan grata a Dios como la de un médico o un sacerdote.

Las buenas acciones de los demás son tuyas a ojos de Dios si, cuando te percatas de ellas, se las ofreces a Él con una oración y con buenos deseos. Cooperas a la obra de Dios cuando deseas el bien del prójimo, cuando imploras la bendición de Dios sobre su trabajo, y te alegras de los éxitos ajenos y das gracias por ellos. Comprenderás lo ciego que has sido al no entender hasta dónde llegan las consecuencias de una palabra de aliento, de una mirada amistosa o un detalle de amabilidad. El bien que hagas de este modo recibirá más recompensa que ningún otro, porque es totalmente desinteresado.

Aunque no te sea posible llevar a cabo determinadas obras de caridad, tu alma es un jardín en el que puedes plantar las hermosas flores de los pensamientos amables. Especialmente en la oración, donde la gracia actúa con más eficacia en ayuda de tus esfuerzos, intenta arrancar cualquier recuerdo amargo, cualquier juicio temerario, sospecha o pensamiento de rencor e ira, y planta en su lugar, en el fértil suelo

---

[48] Cf. Flp 1, 9-11.

de tu alma, nobles sentimientos de caridad. Acaricia con esmero estos pensamientos y cuida de ellos para que puedan crecer e impregnar tu día con su aroma. Intenta llenar con ellos toda la vida presente, y no solo harás el bien a quienes te rodean, sino que compartirás el que hacen los demás.

Colabora con tus colegas. En todas las relaciones que mantengas deben destacar tus buenos principios y tu justicia. Como los modos y los medios para alcanzar un fin son variados, prescinde de tu opinión, allí donde no se viole la ley, por deferencia hacia la de los demás: eso es una renuncia heroica. Mediante tu amable interés por el trabajo de los otros y tu generosa colaboración con ellos, te asocias a sus obras y las compartes en la comunión del Cuerpo Místico de Cristo.

La unión con Dios y con el prójimo trae paz, porque poseer la caridad significa que todos tus deseos e inclinaciones están dirigidos a Él. En tu corazón no existe el resquemor de los conflictos domésticos, ni ninguna falta de armonía consciente que perturbe el sosiego de la paz. Entre Dios y tú hay una unidad de voluntades que te preserva de las discordias de este mundo. Pero sigue habiendo cabida para ese santo temor que te lleva a huir del pecado y del juicio divino. Ese temor no quita la paz. Y el amor que te ata al prójimo por amor a Dios es garantía de una armoniosa colaboración en la búsqueda del bien.

Vivir en paz con tus semejantes es consecuencia de la caridad, la prueba de que amas al prójimo como a ti mismo, de que respetas su voluntad tanto como la tuya y estás dispuesto a unir las dos aun a costa de la autorrenuncia. De este modo, no solo preservas la paz de tu

vida, sino que trazas con claridad el camino hacia la paz en el corazón de los demás.

Tú puedes ser uno de los promotores de la paz a los que se refiere Cristo cuando dice: «Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios». San Pablo exhortaba a los primeros cristianos a estar «continuamente dispuestos a conservar la unidad del Espíritu con el vínculo de la paz»[49]. Y decía también: «Vivid en paz, y el Dios de la caridad y de la paz estará con vosotros»[50].

[49] Ef 4, 3.
[50] 2Co 13, 11.

SEGUNDA PARTE

APRENDE A HABLAR CON AMABILIDAD

9. ENTRÉGATE PLENAMENTE A LA VERDAD

No hay mayor fuente de conflicto que el mal uso de la lengua. Cuando está espoleada por la ira, el orgullo o la falta de caridad, la lengua del hombre tiene la capacidad de convertirse en un instrumento sumamente afilado e hiriente. Su estricto control puede acabar con las fricciones y evitar problemas.

El octavo mandamiento —«no dirás falso testimonio ni mentirás»— se refiere a la celebración de los juicios en el marco de una rigurosa justicia acorde con la ley. Además de prohibir los falsos testimonios contra alguien prestados bajo juramento ante un tribunal de justicia o en cualquier otro lugar, prohíbe también mentir y lesionar injustamente, de palabra o de obra, la fama o el honor de otro mediante la maledicencia, la calumnia o la injusta revelación de secretos.

El auténtico mal de la mentira está en el abuso del poder de la palabra que Dios nos ha concedido para expresar nuestro pensamiento. Cuando mientes, pervierte ese poder en el mismo acto en el que haces uso de él. Si quieres conformarte según la naturale-

za que Dios te ha dado, tienes obligación de decir la verdad.

Nunca es lícito abusar del poder de la palabra, sea cual sea el motivo. Todo el mundo está obligado a decir la verdad en cualquier ocasión y bajo cualquier circunstancia, pero no en cualquier ocasión y bajo cualquier circunstancia está obligado a expresarse: hay momentos en que se debe guardar silencio, si bien es posible mantener un secreto sin necesidad de mentir.

Sí es legítimo negarse a decir la verdad a alguien que busca una información a la que no tiene derecho. Cuando tienes que guardar un secreto, puedes hacer uso de una forma de expresarte que manifieste una verdad velada y, al mismo tiempo, no satisfaga plenamente a quien la escucha. Sin embargo, para emplear una restricción mental tan amplia como esta debe existir una razón suficiente: es más, solo se puede utilizar si el oyente no tiene derecho a la información que desea obtener. Una cosa es negarse a expresar de palabra la verdad, y otra distinta expresar de palabra una mentira.

La exageración es una forma de mentira: una de las más habituales es la inspirada por la vanagloria. Alguien puede dar la impresión al hablar de que su vida está llena de logros. Otra forma de exageración es la del aficionado a poner dramatismo en sus relatos. No obstante, su forma más peligrosa y maligna es aquella que hace de la fama de otro su víctima.

Si tiendes a la exageración, te será muy fácil lograr que tus amigos desconfíen de ti e incluso te tomen antipatía. Quienes te conocen se lo pensarán dos veces antes de concederte un puesto de responsabilidad. La ligereza en el uso de la verdad puede provocar un

daño indecible entre quienes todavía no conocen tu debilidad. Si eres propenso a la exageración en el hablar, examina lo que dices e intenta eliminar todo rastro de esta mala costumbre.

Evita ser presuntuoso

Presumir es una forma de mentir. Eres presuntuoso si aparentas ser lo que no eres para impresionar a los demás, para darte importancia o para suscitar admiración. Se trata de una manifestación de vanidad. O bien exageras tu posición o tus logros, o bien te inventas cosas sobre ti mismo que causen una impresión favorable. Es presuntuoso convertir a una persona importante a quien solamente conoces en un amigo íntimo, o alardear de un pasado brillante en buena medida ficticio, o mencionar constantemente nombres de personas influyentes cercanas a ti.

El mejor modo de desarraigar este hábito consiste en cultivar la sencillez y la humildad. Convéncete de esta verdad: eres lo que eres ante Dios, ni más ni menos. No cambies tu estatus, ni a ojos de Dios ni de los hombres, tergiversando las palabras: esas mentiras, por el contrario, lo que hacen es rebajarte a ojos de Dios y de los hombres.

La hipocresía es el hecho o la costumbre de aparentar que eres o piensas algo cuando en realidad eres o crees otra cosa. Practicas una hipocresía religiosa si pretendes ser un católico devoto y sincero y, sin embargo, en tu vida privada admites alguna mala conducta como el adulterio, la anticoncepción o la corrupción en temas políticos o de negocios.

Practicas una hipocresía social cuando te aprovechas de la confianza de otro, actúas como si tu único interés fuera dar consuelo o consejo, le sonsacas secretos de su vida privada y luego usas esa información para herir a aquel cuya confianza te has ganado; o cuando finges un interés altruista en sacar adelante una buena causa —caritativa, religiosa o solidaria— con intención de utilizar dicha causa y a quienes trabajan en ella en provecho propio.

Practicas una hipocresía profesional cuando en la administración pública o en la empresa denuncias algún mal que en realidad tú también cometes, o si te quejas de perder dinero cuando estás obteniendo beneficios injustos.

No es hipocresía ocultar o reprimir la antipatía o el resentimiento que otros te inspiran, sino que practicas la virtud cuando los dominas tanto en presencia de quienes causan tu rechazo como en su ausencia.

No callarse cuando la verdad se ve atacada y la caridad herida, o cuando están en juego cuestiones importantes de esta vida, es un acto bueno y valiente. No callarse cuando lo único que está en juego son los sentimientos de otro es una bajeza y una ruindad. Dar tu opinión con cierta dosis de franqueza es algo estupendo que, sin embargo, puede llevarse demasiado lejos. No es ninguna virtud expresar todas las antipatías que cruzan por tus sentimientos. Muchas veces es cuestión de virtud ahorrar a otros el daño que puedes hacer si expresaras libremente tu opinión.

Confundir el tacto con la hipocresía conduce a muchos hechos igualmente viciados como la maledicencia, la deslealtad, el odio y la venganza. No hay ninguna hipocresía en la amabilidad, la buena voluntad,

la caridad y el perdón, aun cuando dichas virtudes sean enteramente contrarias a lo que dictan los sentimientos y las inclinaciones.

Por lo general, las mentiras que se dicen en broma o para obtener algún beneficio son pecado venial; las que se dicen para hacer daño a alguien pueden ser mortales o veniales, dependiendo de la magnitud del daño causado. En la escuela es pecado responder evasivamente a las preguntas de un examen: al hacerlo, mientes simulando unos conocimientos de los que careces.

El octavo mandamiento abarca, pues, la virtud de la veracidad. Implica decir exactamente lo que está en tu mente. La palabra es la imagen del pensamiento: la verdad equivale a la imagen auténtica. La veracidad es imagen de la Verdad Divina. Dios es verdad y Satanás el padre de la mentira[1]. Jesús ha dicho: «Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida»[2]. Y dice también: «Todo el que es de la verdad escucha mi voz»[3]. Como discípulo de Cristo, tú perteneces a la verdad y demuestras tu sinceridad a través de tu amor hacia ella y tu aborrecimiento de la mentira.

Preserva el buen nombre de los demás

Una persona comete un pecado de maledicencia cuando, sin una buena razón, da a conocer defectos ajenos ignorados por los demás.

---

[1] Jn 8, 44.
[2] Jn 14, 6.
[3] Jn 18, 37.

El octavo mandamiento de la ley de Dios nos pide decir la verdad en todo, pero especialmente en lo que concierne al buen nombre y al honor de los demás. La fama es la estima de que alguien goza entre sus semejantes y la mutua confianza que nace de ella, y puede referirse tanto a sus cualidades morales como intelectuales. La confianza mutua, basada en el respeto mutuo, es el fundamento de la paz entre los hombres: sin ella, la duda, el recelo, la sospecha y la maldad muestran su rostro más desagradable.

La fama de una persona es su posesión más valiosa. Dice la Escritura: «Más vale buena fama que muchas riquezas»[4]. Todos los hombres tienen derecho a su buen nombre, y ese derecho pertenece también a cualquier grupo de personas: la familia, las empresas, las organizaciones sociales, una ciudad o una nación. Es un derecho que se conserva mientras no se hagan públicos sus defectos: invadirlo significa cometer una injusticia. La reputación de alguien sufre un daño no solo cuando se causa un perjuicio a su fama, sino también cuando se exageran sus defectos. Por eso, el hecho de conocer las debilidades de otro no justifica el hacerlas públicas; saber que lo que se dice es cierto no exime de la culpa de haber hablado de ello injustamente y sin cuidar la caridad.

Nuestro Salvador dijo a quienes querían lapidar a la mujer sorprendida en adulterio: «El que de vosotros esté sin pecado que tire la piedra el primero»[5]. Los santos siempre son sumamente compasivos: procuran por todos los medios salvaguardar la reputación de

---

[4] Pr 22, 1.
[5] Jn 8, 7.

sus semejantes. Lo mejor que puedes hacer es seguir su ejemplo.

Hay circunstancias en las que está justificado revelar una falta ajena: por ejemplo, en defensa de uno mismo o de otro cuando se ha recibido un trato injusto. Esa revelación, sin embargo, debe hacerse ante quien está autorizado a conocerla, porque su objetivo es corregir una falta. Si conoces una mala costumbre de la que es culpable un chico de tu barrio, debes informar a sus padres, pero no a tus vecinos. El Señor nos enseña a corregir al que yerra y, si eso no sirve de nada, a hablar con quienes tienen el deber y el poder de corregir[6].

El daño causado por la maledicencia puede ser muy grande. Según santo Tomás, los pecados contra el prójimo deben ser juzgados «en virtud del daño cometido». Los teólogos católicos sostienen, junto con santo Tomás, que «se trata de un pecado que debido a su naturaleza se debe considerar grave». Cuando comentas los defectos del prójimo, le estás causando un daño; y, cuanto mejor es su reputación, mayor es el daño. Disminuyes la estima en que lo tienen quienes lo conocen y, por lo tanto, le restas honra.

Si antes la confianza de sus amigos era para él motivo de alegría y de aliento en su trabajo, ahora el recelo de los demás le desanima y entristece. Comienza a perder confianza en sí mismo y en lo que hace: padece una especie de parálisis mental. Muchas veces su celo por ser virtuoso disminuye, porque su buen nombre era un poderoso incentivo para demostrarse merecedor de él. Ahora ese incentivo ha desaparecido.

---

[6] Cf. Mt 18, 15-17.

Su influencia estaba basada en buena medida en el respeto que otros le tenían. Cuando ese respeto se ve dañado, se inflige una grave herida a su trabajo y al crédito que le es necesario para ganarse la vida y vivir en paz con los demás. La herida es aún mayor si la persona afectada mantiene una posición de autoridad. El daño causado puede ser prácticamente irreparable.

Posiblemente no sea tan malo golpear a alguien o privarle de todos sus bienes como mermar la buena opinión que se tiene de él, porque es propio de la naturaleza del hombre aferrarse a su honor con más tenacidad que a cualquier otro bien material.

No prestes oídos a la maledicencia

Escuchar voluntariamente cómo se habla mal de otro o animar a quien lo hace es compartir con este su pecado. No habría tantas personas que hablaran de los defectos ajenos si no fuera porque hay otras tantas dispuestas a escucharlos. Quien habla convierte a quien escucha en portador del mensaje del mal, y quien escucha induce al que habla prestándole oídos. Esto explica las palabras de san Bernardo[7]: «Es difícil decir qué es peor: ofender a otro de palabra o escuchar al que ofende».

La peculiar naturaleza del pecado de maledicencia hace que muchos de los que evitan con sumo cuidado todos los demás pecados adopten ante este una actitud despreocupada e inconsciente. Por lo general uno

[7] Se refiere probablemente a san Bernardo (1090-1153), abad de Claraval (Nota del editor).

no percibe sus consecuencias. En el caso de otros pecados, como la lujuria, la embriaguez o el robo, sus efectos quedan patentes ante nosotros, o bien los notamos en el alma, que nos abre los ojos y alerta nuestra conciencia. Con las palabras contrarias a la caridad no ocurre lo mismo: su sonido muere enseguida y el que las pronuncia las olvida pronto. No vemos cómo se transmite a otros, obrando el mal y haciendo daño. Por otra parte, a veces aparece disfrazada de virtud y de lealtad al deber. Dice san Francisco de Sales: «El que sea capaz de desterrar del mundo la maledicencia, habrá desterrado de él buena parte de sus pecados e iniquidades».

La calumnia arruina con la mentira la fama de las personas

Una persona es culpable de calumnia cuando, haciendo uso de la mentira, daña el buen nombre de otro. La ley de Dios nos manda estimar a los demás y rendirles el honor que les es debido. Dice san Pablo: «Dadle a cada uno lo que se le debe: ...a quien respeto, respeto; a quien honor, honor»[8].

La calumnia consiste en acusar a otro de faltas que no ha cometido. Los males que de ella se derivan son innumerables. Las palabras calumniosas suelen ser demasiado bien recibidas y corren de boca en boca, arruinando la reputación de sus víctimas y causando a veces un daño importante incluso en cuestiones

[8] Rm 13, 7.

temporales. Es un pecado contra la justicia, la caridad y la verdad, porque no solo vulnera la honra debida a otro, sino también la que se ha ganado justamente con un carácter y una conducta rectas.

La calumnia es un veredicto de culpabilidad que se pronuncia en ausencia del acusado, a puerta cerrada y sin la defensa ni la apelación de un juez imparcial y objetivo. Es la venganza del cobarde. Cuando se incurre en una calumnia, siempre son dos los implicados en hacer el mal y uno solo el que lo padece. Quien calumnia hace daño al ausente; quien da crédito a la calumnia antes de indagar la verdad está igualmente implicado en ella. El inocente recibe un daño doble: el de quien difunde la mentira y el de quien admite la calumnia.

La calumnia oprime a su autor con el peso terrible de su secreto: la miseria secreta de la mentira. O bien corre el riesgo de ser excluido de la sociedad si su mentira se descubriera, o bien carga con el peso de inventar otras nuevas para ratificar la primera. Y, por encima de todo, conlleva la muerte eterna: la muerte a ojos de Dios y de todas las personas de bien.

Exagerar las faltas de otro, o dar por cierto lo que es dudoso y no seguro, también tiene que ver con la calumnia. Las palabras «dicen que» suelen servir de introducción a las mentiras más ponzoñosas.

Quizá sea aquí donde mejor se puede aplicar la palabra de Dios cuando dice que su ira se alzará sobre el «sembrador de discordias entre hermanos»[9]. Esto es cierto también cada vez que nos permitimos hablar

[9] Cf. Pr 6, 19.

—aunque sea de las cosas más inofensivas— llevados por un simple chismorreo ocioso; pero es mucho peor si las palabras contrarias a la caridad responden a pasiones ocultas, a una animadversión personal, a la envidia, al deseo de venganza o a pura hostilidad.

El hombre envidioso se entristece ante el buen nombre o el éxito de que otros disfrutan y procura menoscabar la honra del prójimo porque es consciente de su inferioridad. El hombre que odia aprovecha cualquier ocasión para dañar la honra del prójimo, infligiéndole al menos una herida social. A veces son los chismorreos los que causan un daño al honor.

Insistir constantemente en los mismos pensamientos nocivos va cegando poco a poco nuestro juicio acerca de nuestra propia conducta y motivos. Suele ocurrir también con bastante frecuencia que estas opiniones negativas lleven a quien las pronuncia a creer en ellas, incluso en contra de su conocimiento cierto. San Gregorio[10] lo explica con esta metáfora: «Cuando ofendemos a otros ¿qué hacemos sino esparcir en el aire un polvo que ciega nuestros ojos y nos hace distinguir menos la verdad cuanto peor hablamos de ellos?».

Las palabras maledicentes exigen restitución

Antes de que las palabras maledicentes reciban el perdón, se debe restaurar la justicia, al menos de intención. La obligación de deshacer el daño causado

---

[10] Se refiere probablemente a san Gregorio I (c.540-604), papa desde el año 590 (Nota del editor).

por la maledicencia no desaparece ignorándolo. Si le has robado algo al prójimo, debes devolvérselo. Si injustamente has causado algún daño a sus bienes, debes repararlo. Si has pecado arruinando su buen nombre, estás obligado a restituírselo. Cuanto mayor sea el daño, más esfuerzo debes poner en deshacerlo. Dios no perdona un pecado contra la justicia solo porque se lo pidamos, sino que espera una restitución.

Lo peor de la calumnia y la maledicencia es que el daño casi nunca puede ser compensado. Uno tiene la posibilidad de devolver el dinero robado, pero la calumnia es prácticamente irrevocable. Una vez que se ha quitado u ofendido el honor, este queda mutilado o muerto. Lo que hoy dices al oído de una persona, pasada una semana ya ha corrido y es imposible detenerlo. Y cuando haces un comentario delante de mucha gente, se propaga en todas direcciones y no puedes darle alcance. En este sentido, quien comete un pecado de calumnia y su víctima se encuentran igualmente inermes.

Aunque la restitución difícilmente será la adecuada, el esfuerzo que hagas tiene que ser proporcionado. Si has mentido acerca de otro, debes hacer saber que lo que dijiste es falso. Si has revelado un defecto oculto, debes intentar contrarrestar el daño hablando bien de esa persona. La dificultad de reparar te obliga a mantenerte alerta contra todo lo que pueda exponerte a cometer una falta tan grave.

El 30 de mayo de 1431, en Ruan, Juana de Arco[11] fue quemada en la hoguera acusada de herejía. Su his-

---

[11] Santa Juana de Arco (1412-1431), heroína francesa que encabezó el ejército francés contra los invasores ingleses.

toria no acabó con su ejecución, sino en una solemne ceremonia de canonización celebrada el 16 de mayo de 1920. El mérito se debió a su madre, Isabel de Arco, quien reivindicó a su hija ante papas y reyes.

Los esfuerzos que Isabel llevó a cabo a lo largo de veinte años culminaron en la rehabilitación de su hija ante los tribunales. El juicio duró seis meses y se cerró con la total vindicación de Juana.

Lo que probablemente llevó a su injusta ejecución fueron los pecados de maledicencia y calumnia. Su madre se encargó de que se reparara el daño causado al buen nombre de Juana. Fue la propia Iglesia quien lo hizo durante el juicio de rehabilitación celebrado en 1456 y su canonización en 1920.

La Escritura condena la maledicencia y la calumnia

El Antiguo y el Nuevo Testamento nos proporcionan numerosas advertencias acerca de la maldad de la maledicencia y la calumnia. En el Sirácida se lee: «Chismoso y de doble lengua tenlos como malditos, porque pierden a muchos que viven en paz. Triple lengua conturbó a muchos, y les expulsó de nación en nación... Quien le preste atención no encontrará descanso, ni tendrá amigo con quien consolarse. Golpe de látigo produce moraduras, pero golpe de lengua quebranta los huesos. Muchos cayeron a filo de espada, pero no tantos como los que perecieron por la lengua. Dichoso el que se resguarda de ella, el que no ha experimentado su furor, no ha arrastrado su yugo, ni ha sido atado con sus cadenas. Porque su yugo es de

hierro, y sus cadenas, de bronce. Espantosa es la muerte que origina, más vale el abismo que ella»[12].

San Pedro dice: «Habiéndoos despojado de toda malicia y de todo engaño, de hipocresías, envidias y de toda suerte de maledicencias, apeteced... la leche espiritual no adulterada»[13].

Y Santiago considera necesario advertir así a los primeros fieles: «No habléis mal unos de otros, hermanos. El que habla mal de un hermano o lo juzga, habla mal de la Ley y la juzga. Y si juzgas la Ley, ya no eres cumplidor de la Ley, sino juez. Uno solo es legislador y juez, el que puede salvar y perder. Pero tú, ¿quién eres para juzgar al prójimo?»[14].

Puesto que el mandato de Cristo de amarnos unos a otros como Él nos ha amado es absoluto en materia de caridad cristiana, de ello se concluye que el que tiene el hábito de destruir la fama de otros no es amigo de Dios, sea cual sea su apariencia externa de piedad. Según el rasero de Cristo, esa persona no es ni siquiera cristiana: «En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os tenéis amor unos a otros»[15].

Si eres un auténtico discípulo de Cristo, rodéate de una atmósfera veraz que te impida caer en las trampas de las conversaciones en sociedad. Solo donde está la verdad hay caridad, y donde está la caridad hay cristianismo.

---

[12] Si 28, 15-16; 20-25.
[13] 1P 2, 1-2.
[14] St 4, 11-12.
[15] Jn 13, 35.

No reveles un secreto sin una buena razón

Un secreto es una información oculta que no puede ser revelada sin faltar a la justicia y a la caridad. El derecho del hombre a la confidencialidad es uno de lo más fundamentales, necesarios y valiosos.

Todos tenemos derecho a mantener oculta la información contenida en un secreto: en primer lugar, porque esa información concierne a pensamientos y acciones privados, en los cuales nadie puede fisgonear legítimamente; y, en segundo lugar, porque proteger la propia vida o los propios bienes exige ese secreto. Puesto que cualquier persona tiene derecho a su buen nombre, a nadie le está permitido, a no ser que exista una buena razón, indagar en los pecados ocultos de otros ni revelarlos, aun cuando sean ciertos.

A veces el bien común exige también guardar secreto si su violación suele conllevar disputas, sospechas, desconfianza y el fracaso de proyectos importantes. Si no existiera dicha obligación, quienes necesitan ayuda o consejo muchas veces no recibirían asistencia sin correr el riesgo de sufrir perjuicios mayores.

A nadie le está permitido intentar descubrir los secretos ajenos mediante engaño, artimañas, violencia u otros medios ilícitos. De ahí la inmoralidad de leer cartas u otros escritos de carácter privado, escuchar conversaciones telefónicas, interrogar a los niños para indagar en asuntos familiares o buscar información mediante preguntas capciosas.

El pecado que conlleva la violación de un secreto puede ser mortal o venial. La gravedad dependerá de la clase de secreto de que se trate, y de la seriedad del

daño y las contrariedades causados a su poseedor mediante su quebrantamiento.

El *secreto natural* recibe este nombre porque el deber de mantenerlo deriva directamente de la ley natural, sin que sea necesaria la existencia de un acuerdo o una promesa para salvaguardarlo. Este secreto nos obliga bajo pena de pecado grave si revelar la información lesiona gravemente a la persona que lo ha confiado, y viene obligado siempre por la caridad y, en ocasiones, por la justicia.

El *secreto prometido* significa que el hombre a quien se le confía promete no revelarlo. Dicha promesa se considera de fidelidad, no de justicia. Sin embargo, si eres depositario de un secreto de este tipo y contraes una obligación grave porque consideras que el asunto en cuestión es de suma importancia, asumes la grave responsabilidad de guardar silencio. Es pecado confiar o guardar un secreto contrario a la ley de Dios.

Un *secreto confiado* es aquel cuya obligación de ser guardado procede de un acuerdo realizado antes de darlo a conocer. En el caso de secretos profesionales como el que existe entre el médico y el paciente, o el abogado y el cliente, dicho acuerdo es tácito. El secreto más sagrado de todos es el de confesión. El sigilo sacramental no se puede violar bajo ninguna circunstancia.

Escuchar a escondidas supone quebrantar el derecho de toda persona al secreto natural. En términos generales, pecamos cuando intentamos enterarnos de la conversación de otros escuchando subrepticiamente, bien escondiéndonos en algún lugar desde el cual podamos oír, bien empleando algún dispositivo mecánico. De ordinario, es pecado escuchar las conversa-

ciones ajenas a menos que estemos seguros de que no se va a decir nada importante.

Solo puedes violar un secreto bajo ciertas condiciones

No obstante, hay ocasiones en que el derecho a la confidencialidad se supedita a los derechos prevalentes de otros: por ejemplo, cuando quienes mantienen una conversación abusan de ese derecho tramando un daño contra alguien. Para que el empleo de medios que permitan escuchar una conversación ajena esté justificado, tiene que existir constancia de la probabilidad real o de la certeza de que se esté planeando algún daño, y que dicho daño sea grave; y, además, la escucha se debe llevar a cabo con la aprobación de la autoridad legítima.

Existen ciertas causas que justifican la violación de un secreto: hay ocasiones en que está permitido descubrirlo, hacer uso de él y revelarlo. En primer lugar, se debe contar con el consentimiento del propietario del secreto, quien puede querer compartirlo con determinadas personas, a menos que existan razones concretas para no hacerlo. A veces es posible presumir su consentimiento, si es que no se puede acudir a él para obtener su aprobación y uno juzga en conciencia que la obtendría en caso de solicitarla. Cuanto más importante sea la materia y más probable el daño derivado contra dicha persona, más difícil será dar por hecho legítimamente su consentimiento.

En segundo lugar, una vez que un secreto se ha hecho de conocimiento público —mediante su publica-

ción en un periódico, por ejemplo—, la obligación de confidencialidad deja de existir, aunque ni uno mismo ni la otra persona lo hayan leído. No obstante, el hecho de haberse dado a conocer públicamente no siempre autoriza a hacer uso de él. La publicación de un secreto en una localidad no otorga necesariamente el derecho a hacerlo público en otros lugares. Puede que un hombre haya perdido su reputación en determinada comunidad y más adelante compense su falta con una vida respetable en otra distinta. La persona que lo conociera de antes no tiene derecho a publicar su pasado, destruyendo de ese modo la buena fama que lleva años labrándose.

En tercer lugar, los superiores religiosos y civiles tienen derecho al conocimiento necesario para cumplir con su deber. Cuando preguntan legítimamente a quienes les están sujetos, estos tienen la obligación de responder, pues en ese caso prevalece el derecho del superior. Por lo general, los superiores carecen del derecho a ordenar que se revelen secretos confiados o profesionales, los cuales suelen ser más importantes que la obligación de obedecer.

En cuarto lugar, puedes estar eximido de la obligación de confidencialidad cuando es necesario revelar un secreto para evitar un daño contra el bienestar social, contra el poseedor del secreto o contra un tercero inocente. Santo Tomás dice: «No es lícito recibir ningún secreto contra el bien común». Puesto que el bien común prevalece sobre el interés personal, estamos obligados a revelar un secreto cuando el bienestar común así lo exige.

Sí está permitido revelar un secreto para evitarle un daño a quien lo ha confiado, solo si antes se le ha

intentado convencer de que lo dé a conocer para poder recibir consejo y ayuda. De no ser así, se le puede revelar a alguien con capacidad de prestarle ayuda.

En el caso del secreto natural o prometido, una simple promesa no exige que lo guardes si conlleva un grave daño contra ti o contra la ley de la caridad. Si se trata de un secreto profesional, puedes revelarlo si su poseedor ha hecho recaer deliberadamente sospechas sobre ti, con el fin de protegerte de una agresión injusta.

En todos los casos mencionados existe una razón que exime de la confidencialidad. No obstante, debemos tener en cuenta las siguientes condiciones: el secreto solo se puede revelar, en primer lugar, en caso de que sea necesario, y, en segundo lugar, solo a quienes tienen derecho a esa información; y, en tercer lugar, aquellos a quienes les es revelado deben asumir la obligación de confidencialidad, y emplearlo o revelarlo solo si fuera necesario.

Si eres consciente de tu derecho a la confidencialidad y te sientes agraviado cuando alguien lo viola, sé también consciente y cuidadoso con los derechos de los demás, porque tanto en este aspecto como en cuantos se refieren a las relaciones humanas, debemos observar la «regla de oro» del Señor: «Todo lo que queráis que hagan los hombres con vosotros, hacedlo también vosotros con ellos»[16].

---

[16] Mt 7, 12.

Sé consciente de la maldad de toda forma de murmuración

La murmuración implica hablar innecesariamente de las faltas y debilidades de otros, e incluso inventarlas cuando son inexistentes. Significa analizar detenidamente la conducta del prójimo y enredarse en una crítica injustificada de sus motivos y en un juicio temerario sobre la naturaleza de sus pecados.

Es uno de los pecados de la lengua más comunes. Se suele calificar de inofensiva, cosa que rara vez resulta cierta, ya que su objetivo es generalmente el carácter de alguien. El carácter es lo que somos, y es Dios quien lo conoce bien. La reputación es lo que la gente dice que somos, y la gente dice lo que piensa. Tu respuesta a lo que piensas de una persona es la reputación que le otorgas, es decir, la imagen de su carácter.

Revelar el carácter de alguien equivale a alzar un velo y mostrar lo que hay detrás. Uno revela su carácter y se crea una reputación por el modo de hablar y actuar. Y nosotros revelamos el carácter de otro por el modo en que hablamos y actuamos respecto a él.

Murmurar significa dibujar una imagen *falsa* o una imagen que no se tiene derecho a dibujar. Un chisme no se puede lanzar al aire con ligereza. El mandamiento divino es este: «No dirás falso testimonio»; y dibujar una imagen falsa de otro es falso testimonio. La herida infligida al carácter, si no siempre es letal, siempre es una herida. Las heridas sangran y, aunque sanen, dejan cicatriz.

La murmuración puede también proporcionar una imagen *justa*, pero no deja de ser murmuración, por-

que se expone ante quienes no tienen derecho a ello. Es un error decir nada que dañe la reputación de otro, incluso si lo que se afirma es cierto, porque Dios nos concede a todos el derecho a ella.

Murmurar trae nefastas consecuencias para la amistad y la felicidad familiar. La Escritura nos dice que «boca ligera prepara su ruina»[17]. Una de las bienaventuranzas del Sermón de la Montaña es «bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios»[18], con lo cual lo contrario también tiene que ser verdad: «Malditos quienes perturban la paz, porque serán llamados hijos del demonio».

La murmuración, arma del cobarde, suele ser una ruindad nacida del odio o los celos. El chismoso siempre está ocupado. Su corazón de piedra y su lengua desenfrenada no conocen la piedad, ni se preocupan de las consecuencias.

Hay mucha gente con una curiosidad desmesurada y una descontrolada urgencia por dar consejo cuando no se le pide. Quien es entrometido indaga en cualquier secreto que exista en el vecindario y lo utiliza como combustible para la murmuración, que extiende de un confín a otro, a veces bajo la hipócrita excusa de la caridad o de la preocupación por el bienestar de la comunidad. De este modo ha saltado por los aires la reputación de muchos y se ha hecho mucho daño. Uno de los peores ejemplos es el de aquel que mete la nariz en una familia para decirle el matrimonio el modo de «no tener demasiados hijos», o el del que separa a los amigos con sus revelaciones malintencio-

---

[17] Pr 26, 28.
[18] Mt 5, 9.

nadas, sus cotilleos e incluso con la calumnia, haciéndose así responsable de la hostilidad y las disputas entre amigos y familiares.

Es sorprendente constatar cuánta gente tenida por buena habla negativamente de los defectos del prójimo. Son muy considerados con los sentimientos de otros cuando estos se hallan presentes, pero suelen hablar mal de ellos a sus espaldas. Estas personas no son malvadas por naturaleza: su maldad procede únicamente del afán de hablar.

La mayoría de la gente a la que se le pregunte si alguna vez ha levantado falso testimonio lo negará indignada. Sin embargo, levanta falso testimonio cada vez que su tema de conversación durante un café, una llamada telefónica o una visita gira en torno a un chisme sin fundamento. No hay prácticamente nada que contribuya tanto a la infelicidad y a los conflictos dentro de un vecindario como el cotilleo irreflexivo.

Algunos de los peores pecados de murmuración se cometen en la propia casa. Los niños oyen a sus padres insultar y condenar de mil maneras distintas al prójimo, denigrando su forma de ser, hablando de sus rarezas y agrandando sus fallos, limitaciones y defectos. No está bien enseñar a los niños a ser chismosos y entrometidos.

Aunque en sí misma la murmuración no es grave, puede llegar a convertirse en un pecado mortal. Difundir la historia, por ejemplo, de que un vecino le ha sido infiel a su esposa significa dañar gravemente su reputación. Si la historia es falsa, y también si es cierta, se le inflige un grave daño, peor que el de robarle una gran suma de dinero. Quien sirva de instrumento para difundir una noticia falsa es culpable de un pecado grave.

A veces uno puede reírse a cuenta del chisme, algo que se vuelve muy peligroso cuando ofende los intereses de otra persona o afecta a su honra. La flaqueza más inofensiva se puede convertir en un crimen en función de sus consecuencias. Un mero chisme, cuando expone a otro a la vergüenza, no es motivo de risa, sino de indignación.

Decir que te arrepientes de haber hablado con ligereza no perdona el pecado, porque no demuestra una verdadera contrición. La contrición conlleva manifestar el arrepentimiento, y eso se hace intentando por todos los medios reparar el daño causado. Si le quitas a alguien la fama, estás obligado a devolvérsela.

Lo que llamamos un «chisme sin importancia» puede traducirse en maledicencia. Si quieres que se te perdone el pecado, debes retractarte de tus palabras. Tienes obligación de acudir a cada una de las personas que te escucharon para rectificar tus afirmaciones.

Aprende a evitar la murmuración

Ofrecemos a continuación algunas pistas que pueden ayudarnos a vencer la murmuración:

—*Nunca digas a espaldas de una persona nada que te avergüence decirle a la cara.* Puesto que toda murmuración nace de una parte mezquina y egoísta del hombre, debemos controlarla cuanto sea posible. En el interior de todos existe cierta tendencia al chismorreo. Domina severamente esa inclinación y acabarás con mucha infelicidad y muchos conflictos en las relaciones humanas.

—*Aprende a preocuparte solamente de tus asuntos*. No te ocupas exclusivamente de lo tuyo si te metes en los asuntos privados de otros sin que te lo pidan y sin motivo ni intención de practicar una caridad auténtica; si eres un metomentodo que intenta interferir en negocios ajenos y en las relaciones humanas; o si te pasas la vida interrogando a la gente para descubrir su vida íntima. Por otra parte, está también quien se preocupa demasiado de sí mismo, hasta el punto de excluir toda misericordia y caridad, de no prestar ayuda a otros y de acabar llevando una existencia centrada solo en él.

—*Evita la curiosidad que ofenda a los demás*. No plantees preguntas embarazosas sobre temas personales, interesándote, por ejemplo, por el modo en que se ha zanjado una disputa o cuál es la situación económica de alguien, o por el daño recibido de un amigo desagradecido. No actúes como el entrometido que sigue la hebra del chisme que ha llegado a sus oídos procurando dar con quienes pueden conocer toda la historia, y proporciona detalles que hagan ver que sabe más de lo que sabe en realidad y reúne pruebas obtenidas de diferentes personas. No leas cartas ni documentos privados, lo que supone una invasión del derecho a la privacidad.

Si actúas de verdad con nobleza, sabrás dónde acaban la caridad, la misericordia y el deseo de ayudar, y dónde empiezan la intromisión, el fisgoneo y la interferencia en los asuntos ajenos. Siempre hay lugar para la caridad auténtica y la misericordia en la desgracia, y para una mano tendida en la aflicción. Pero que tu caridad sea discreta y prudente, y que no ofenda nunca; y, sobre todo, jamás te comprometas con el mal.

—*Evita a los murmuradores.* Si eres sensato, evitarás la compañía de quienes tienen el hábito de criticar con dureza a los demás. Huye del cotilla malintencionado y cegado por el orgullo y la suficiencia. Quizá te dé la impresión de que te ha demostrado su favor al confiarte un chisme, pero puede que en cuanto des media vuelta te conviertas en su víctima. Procura que los chismosos no sepan nada sobre ti. Y nunca les confíes tus secretos.

10. VIVE LA CARIDAD EN TUS PALABRAS

A muchos santos los ha llevado al cielo una palabra de aliento. Tal vez muchas almas perdidas y privadas de la visión de Dios brillarían bajo su sepultura si hubiera habido alguien que les dedicara una palabra amable en el momento justo, o si alguien hubiese callado una palabra cruel.

La forma más común que adoptan los pecados de ira son las palabras ásperas o destempladas que pronunciamos a gritos. Pecas de ira si empleas palabras coléricas cada vez que alzas la voz cuando te molesta algo que se hace o se dice para herir tus sentimientos; cuando hablas con acritud y resentimiento sin pararte a pensar en lo que estás diciendo; cuando llevado por la ira utilizas un lenguaje blasfemo, grosero e incluso obsceno con intención de ofender o agraviar a quien te contradice; cuando acusas a otro sabiendo que no tienes derecho a hacerlo; y cuando eres rencoroso.

Las palabras airadas son más hirientes y perversas si van unidas al insulto. Con la lengua bendecimos al Señor y con la lengua maldecimos a los hombres,

hechos a semejanza de Dios[1]. Insultar es un pecado contra la reverencia debida al nombre de Dios. Pero existe otro motivo para evitar hacerlo, y es que despierta un rencor especial en el corazón de la víctima. A nadie le gusta recibir insultos: son una ofensa a la dignidad del hombre, y las personas sensibles se sienten profundamente dolidas.

Estas palabras causan dolorosas heridas difíciles de sanar, y a veces no sanan nunca. Son como cuchilladas en el corazón. Puede que con demasiada frecuencia, llevado por una ira irreflexiva o un espíritu mezquino o envidioso, te desahogues pronunciando palabras que quizá algún día tengas que lamentar amargamente.

Tan fácil es decir una palabra amable como una airada, o incluso más fácil, porque a la primera la acompaña la conciencia de su valor y del bien que hará; en cambio, junto a las palabras ásperas y desabridas va la conciencia de su cobardía y su maldad, y del enorme daño que hacen.

Con tus palabras iracundas escribes en el alma de los hombres algo que es imposible borrar. Un comentario cruel hacia tu madre quedará grabado en su corazón y la hará sufrir: se sentirá dolida cada vez que piense en él. No dedicar una palabra amable al amigo afligido puede arrasar su corazón, y no hay posibilidad de borrar ese recuerdo.

El mejor remedio contra las palabras duras y airadas es el silencio. Debes aprender a callar cuando sabes que cualquier cosa que digas herirá a alguien. Si sientes la tentación de la ira, acostúmbrate a guardar silencio

---

[1] Cf. St 3, 9.

durante treinta segundos y pídele a Dios paciencia: así tratarás a los demás con serenidad y eficacia.

El humor no debe derivar nunca en burla

Una broma inofensiva es un regalo de la caridad destinado a animar y sembrar alegría en una reunión: disipa la tristeza con una amable sonrisa. Las bromas motivadas por las peculiaridades de cada uno o por circunstancias graciosas no hacen daño a nadie. Aunque muevan a risa a costa de uno, infunden vida a muchas fiestas y ofrecen una válvula de escape deseable y, con frecuencia, necesaria.

No obstante, una broma no debe convertirse nunca en una burla. El sarcasmo puede provenir del talento que alguien posee para la observación de la vida de los hombres y de sus debilidades. Quienes son ingeniosos suelen caer con mucha facilidad en él, convirtiéndolo en una especie de profesión social que los hace amenos conversadores, aunque a veces sea a costa de otros. Es fácil que falten a la caridad con sus críticas, o a la justicia revelando algún secreto. Sienten la tentación de decir cosas graciosas que raramente suelen ser amables. Muchas veces hay en ellos cierta dosis de amargura.

La vista de lince que todos tenemos para el mal la consideramos a veces sentido del humor. En esta vida, la costumbre de emplear el sarcasmo, unida al talento para analizar el carácter ajeno, puede ser el origen de muchas faltas de caridad. Se trata de un talento difícil de dirigir, porque cuesta mucho obtener algo de él que sirva para gloria de Dios.

El sarcasmo puede nacer también de un alma que no es feliz: cuando el corazón carece de paz, es posible que la envidia lo induzca a herir a los demás. O puede proceder del resentimiento. Llevado por la ira, el deseo de venganza, la envidia o una maliciosa alegría ante la desgracia ajena, hay quien dirige la afilada y ponzoñosa daga del sarcasmo contra el corazón del hermano con intención de herirle. A la tristeza de este mundo, una tristeza que Cristo gustó durante los últimos días de su paso por la tierra, se le viene a añadir la burla.

En ocasiones, la ira se expresa silenciosamente bajo la forma de un hiriente sarcasmo. Eres sarcástico cuando, llevado por la cólera, exageras con ironía las virtudes de otro («tú, por supuesto, eres incapaz de equivocarte»); o cuando simulas una compasión excesiva hacia ti mismo («siempre soy yo el que tiene que ceder»); o cuando te refieres mordazmente a lo que tienen otros y a lo que podrías tener tú si no te ataran tu familia o tu trabajo («aquí todo el mundo tiene algo que decir menos yo, que soy un esclavo»). Pocas cosas hay capaces de hacerte tan desagradable como una autocompasión sarcástica.

Ni siquiera cuando está justificado corregir algo mal hecho es útil ser sarcástico: solo sirve para despertar un profundo rencor.

Es voluntad de Dios que respetes la integridad de tus semejantes. No debes descargar sobre ellos tus burlas, ni menospreciarlos, ni utilizar contra ellos el instrumento afilado de tu lengua.

Casi nada hay tan doloroso como que se rían de ti cuando tú no lo pretendes. La costumbre de reírse de otros revela un carácter ruin y mezquino. Eres culpa-

ble de esta falta si te burlas abiertamente de los errores ajenos para resaltar lo inteligente e instruido que eres tú, o de cómo pronuncian una palabra o cometen algún error de expresión, o se enredan explicando algo; o si riéndote de alguien manifiestas tus sospechas sobre sus indignos motivos o las intenciones que ocultan sus palabras. Aun cuando tus sospechas fueran ciertas (y tres de cada cuatro no lo son), tu risa será ruin y desagradable.

Quien emplea el escarnio se castiga a sí mismo, porque le vale el desprecio de los demás. Nadie respeta ni quiere a quien hace daño a otros con sus burlas. ¿Cómo va a respetarlo Dios?

Si le rompes el corazón a alguien, hieres a Cristo, porque lo que le haces al prójimo se lo haces a Él. Actúas como la banda de criminales que vistieron al Señor con una túnica regia y pusieron una caña en sus manos para arrodillarse ante Él y saludarle con sus burlas: «¡Salve, rey de los judíos!»[2]. Es terrible unirse a quienes se mofan de Dios.

Pero de Dios nadie se burla. Sobre quienes escarnecieron a su Hijo, coronado de espinas y clavado en la cruz, cayó un tremendo castigo. La ignominia de la cruz se abatió sobre los burlones habitantes de Jerusalén. Muchos de ellos tuvieron motivos para recordar sus gritos: «Sálvate a ti mismo; si eres Hijo de Dios, baja de la cruz»[3].

El remedio contra el sarcasmo nacido de la ira es ser humilde, pisotear el propio yo y reconocer con sinceridad tus talentos y tus cruces. La persona sar-

---

[2] Mt 27, 29.
[3] Mt 27, 40.

cástica tiene un complejo de superioridad que solo es capaz de curar la sinceridad de la humildad.

Traza una línea entre la broma inocente y la agudeza desagradable, peligrosa y malvada que ofende los sentimientos, los principios y la bondad natural de tus amigos. Las bromas que interfieren en el trabajo de los demás, o se ríen de sus defectos físicos, o los someten al escarnio público, son perversas e ingratas. Si eres culpable de alguna de estas muestras de crueldad, toma la firme determinación de no volver a hacer daño conscientemente a nadie.

No hagas crítica destructiva

La crítica destructiva es una de las peores formas de faltar a la caridad: quien la lleva a cabo desprestigia, ataca, destruye y lo arruina todo. Va en contra de todo y de todo desconfía. Es la víctima de un orgullo y una envidia ocultos: embiste contra lo que hacen otros porque él no es capaz de hacerlo, o porque puede restarle la estima de los demás.

Haces crítica destructiva cuando te apresuras a echar un jarro de agua fría sobre planes y proyectos; cuando eres incapaz de reconocer que alguna tarea se está haciendo bien; y cuando no descubres ni un solo rayo de esperanza en la situación de este mundo. Tu pesimismo deja poco espacio a la esperanza y la alegría. Si solo respondes a una parte de esta descripción, acabarás convirtiéndote en una compañía ingrata aunque no expreses en voz alta tu opinión.

Restar importancia a los logros, la reputación o las habilidades de otros es una de las formas más insidio-

sas que adoptan el orgullo y la vanidad en el carácter de los hombres. Este defecto suele ir unido a una pretendida humildad.

No es lo mismo la costumbre de minusvalorar a los demás que la discusión rigurosa y crítica acerca de los méritos o el carácter de otros. La crítica objetiva, así como la expresión de las opiniones personales acerca de los logros ajenos, amplían la mente del hombre.

Minusvaloras a los demás si acostumbras a buscar qué cosas criticar en ellos antes de pensar en qué decir de bueno; si tiendes a encontrar más defectos a algo cuantos más elogios recibe de otros; si consideras inteligente oponerte siempre a todo, dejando ver que lo que te interesa no es la crítica sincera, sino atraer la atención sobre ti.

Benjamín Franklin, algo escaso de tacto en su juventud, llegó a ser tan diplomático en su trato con la gente que le nombraron embajador de Estados Unidos en Francia. El secreto de su éxito residía en su política de «no hablar mal de nadie, y sí de lo bueno que conozco de cada persona».

La crítica destructiva es una *necedad*, porque bastante tenemos con superar nuestras limitaciones para preocuparnos de que a Dios no le haya parecido conveniente repartir equitativamente el don de la inteligencia. Y es *inútil*, porque pone al hombre a la defensiva y suele llevarlo a intentar justificarse. Cuando estés tentado de criticar a alguien, recuerda que la crítica es como las palomas, que siempre regresan a donde las alimentan. Probablemente la persona a quien vayas a corregir y condenar se justificará y, a su vez, te condenará a ti. Noventa y nueve veces de cada cien el hombre no se critica a sí mismo, por mucho que se

haya equivocado. Quien hace algo mal culpa a todo el mundo menos a él. Así actúa la naturaleza humana.

Quejarse es una forma de crítica airada que se manifiesta en una constante protesta, en un rencor y un resentimiento insistentes o en repetidas reivindicaciones. Es una de las señales infalibles de la autocompasión, de la falta de una sana generosidad de espíritu que disculpe las limitaciones ajenas. Quienes se quejan se defienden diciendo que cualquiera haría lo mismo si tuviera que soportar lo que ellos soportan.

Eres una persona quejosa si, al menos una vez al día, reivindicas lo mismo con palabras acusadoras; o si sacas a relucir el pecado o la falta cometidos hace mucho tiempo por otros cada vez que surge una disputa o un malentendido; o si rara vez pasa un día sin que te quejes de algo que te desagrada. Si tienes tendencia a quejarte, debes aprender a ser humilde, agradecido y clemente.

En tu trato con los demás, recuerda que las personas no son criaturas de la lógica, sino criaturas de la emoción, erizadas de prejuicios y movidas por el orgullo y la vanidad. No te permitas la más pequeña crítica hiriente, por muy convencido que estés de que es justificada. Despertarás un resentimiento que puede durar toda una vida.

En lugar de condenar a los demás, intenta comprenderlos. Todos los necios son capaces de criticar, condenar y lamentarse, y la mayoría lo hace. Pero para ser comprensivo y para perdonar se necesitan carácter y autodominio.

Procura pensar por qué la gente hace lo que hace: es mucho más provechoso que la crítica y fomenta la comprensión, la tolerancia y la amabilidad. Puedes

acostumbrarte a fijarte primero en lo bueno de cualquier tarea o actividad y, solo después, en sus fallos e imperfecciones. Te harás un gran favor a ti y se lo harás a tus amigos si te decides a buscar lo positivo que hay en este mundo y en las personas, y a hablar de ello de vez en cuando. Si Dios no tiene intención de juzgar a los hombres más que al final de sus días ¿por qué vas a hacerlo tú?

Aprende a evitar las peleas

Una pelea es una discusión acalorada con la que no se pretende esclarecer algo, sino reivindicarse o defenderse a uno mismo. Las pequeñas peleas causan buena parte de la infelicidad que existe en este mundo, especialmente en las familias. Si sabes cómo evitarlas, serás capaz de llevar felicidad allí donde estés.

Las siguientes sugerencias quizá te sirvan de ayuda:

—*No digas nada que pueda enfadar al otro.* Las peleas siempre tienen que ver con el carácter y sus argumentos suelen estar inspirados por la ira y el orgullo antes que por la razón. Pelearse airadamente es inútil: nunca se convence a nadie de nada y tan solo queda un tenaz resentimiento.

Faltas a la caridad si cuando discutes sustituyes la claridad y la evidencia por el volumen de la voz. Pecas contra la caridad si criticas el carácter del otro. Demuestras lo débil que es tu personalidad si te enfrentas a los argumentos del contrario haciendo comentarios irónicos sobre su capacidad de raciocinio,

o manifiestas tus sospechas acerca de los motivos que le llevan a mantener una opinión.

El odio no se resuelve nunca con el odio, sino con el amor. Y los malentendidos no se resuelven nunca peleando, sino con tacto, espíritu conciliador y un afán de empatía que facilite la comprensión del otro punto de vista.

Si tu caridad es auténtica, ofrecerás siempre y de buen grado la verdad al que yerra como si fuera uno de los dones más valiosos de este mundo, pero no intentarás imponérsela a la fuerza. Así debe ser sobre todo cuando se trata de temas insignificantes, que suelen constituir la manzana de la discordia en la mayoría de las discusiones. Si terminas una pelea intrascendente venciendo de ese modo, no le habrás hecho ningún favor al prójimo, a pesar de toda la información y las pruebas que le hayas expuesto. Solo habrás conseguido enfadarlo y humillarlo.

La ira es responsable de muchas disputas enconadas. Si, sin quererlo, has dicho algo que ha enfadado a la otra persona, retira inmediatamente tu argumento. Para pelear hacen falta dos, pero basta con uno para acabar una pelea.

—*Respeta la opinión del otro.* Es un error intentar imponer tu opinión: denota más inteligencia hacer sugerencias y dejar que el otro extraiga sus propias conclusiones.

Si le dices que está equivocado, no conseguirás que desee coincidir contigo, porque habrás infligido una herida a su inteligencia, a su raciocinio, a su orgullo y su autoestima. Solo conseguirás que desee devolverte el golpe, pero nunca que cambie de parecer. Ni te ha pedido ni quiere tu opinión. No hay ninguna razón por la

que debas discutir con él. La mayoría de nosotros cambiamos de criterio sin ofrecer resistencia; pero, si nos dicen que no tenemos razón, nos sentimos ofendidos.

Puede que el otro esté completamente equivocado, pero él no lo ve así. Puesto que existe un motivo que le lleva a pensar y actuar como lo hace, intenta por todos los medios ponerte en su lugar. En lugar de condenarle, procura entenderle. Eso es señal de inteligencia y tolerancia.

Si quieres ver las cosas desde su punto de vista, déjale hablar. Hazle preguntas. Puede que no estés de acuerdo con él y quizá te sientas tentado a interrumpirle, pero no lo hagas. No te prestará atención mientras sus ideas no dejen de exigir expresarse. Escucha pacientemente y abre tu mente.

Minimiza tus logros. Hasta los que son amigos tuyos prefieren hablar de sus éxitos antes que oírte presumir de los tuyos. Deja que tu amigo sea mejor que tú, porque eso le hace sentirse importante. Después de todo, desde un punto de vista humano tampoco tú eres tan importante: te irás y, dentro de un siglo, nadie se acordará de ti.

—*Si estás equivocado, reconócelo enseguida y con rotundidad.* En lugar de intentar defenderte, admite que la otra parte tiene razón: de ese modo, es probable que adopte una actitud generosa y magnánima. Cualquier necio es capaz de intentar defender sus errores —y la mayoría lo hace—, pero reconocerlos te hace sentir más noble. Cuando te peleas, nunca te quedas satisfecho; cuando cedes, sientes más satisfacción de la esperada.

—*Si tienes razón, intenta convencer al otro con tacto y amabilidad.* La gente puede ver reflejada la

firmeza o la debilidad de tu carácter, y también tu caridad, en tu manera de debatir con los demás un tema controvertido.

Es señal de caridad cristiana y de fortaleza de carácter defender un asunto con calma, amplitud de mente, objetividad y cortesía, pero con entusiasmo y firmeza. Una de las actividades del hombre más provechosas y entretenidas es una discusión seria y rigurosa. Pero una falta de caridad o cortesía acaba con todo el provecho y la diversión.

Si quieres demostrar algo, hazlo con tanta serenidad que nadie se dé cuenta de que lo estás haciendo. Cuando hables con la gente, en lugar de empezar por aquello que os separa, insiste en lo que tenéis en común. Si alguien hace una afirmación que crees o estás seguro de que es equivocada, conviene empezar diciendo: «A mí me parece que no, pero puede que esté equivocado. Y, si me equivoco, corrígeme».

Admitir que es posible que no tengas razón nunca te perjudicará, sino que frenará cualquier polémica y llevará a la otra persona a ser tan imparcial y tan abierta como tú; y a querer reconocer que también ella puede estar equivocada.

«Ponte de acuerdo cuanto antes con tu adversario»[4], aconseja Jesús. Si el corazón de alguien está lleno de resentimiento hacia ti, no puedes convencerle de nada por mucha lógica que emplees. No le puedes obligar ni forzar a que coincida contigo. Pero quizá seas capaz de conseguirlo mostrándote amable y amistoso. Si quieres ganarle para tu causa, convéncele primero de que eres buen amigo suyo. Así habrás conquistado

---

[4] Mt 5, 25.

su corazón, que es la autopista hacia la razón. La amabilidad, la cercanía de la amistad y el aprecio pueden hacer cambiar de opinión mucho antes que todas las palabras airadas y duras que seas capaz de emplear.

Procura ser considerado, sobre todo cuando el asunto es intrascendente y no merece la pena que nadie se enfade por él. Si no siempre eres capaz de mostrar tu consideración, hazlo tan a menudo como te sea posible.

—Ten la habilidad de percibir cuándo alguien se ha sentido herido. Si estáis discutiendo sosegadamente y notas que el otro se ha tomado algo a pecho al pasar del terreno de la inteligencia al de los sentimientos, es el momento de dejar de discutir. No hay respuesta correcta a los sentimientos heridos. Si insistes en el tema, la discusión acabará en pelea.

Cuando una persona está cansada, de mal humor o preocupada, tiende a dar importancia a cualquier cosa, por insignificante que sea. Ten cuidado con lo que dices si sabes que el otro no está en su mejor momento. Si percibes un estado de ánimo predispuesto a las malas contestaciones o al insulto, y no puedes hacer nada más, al menos cállate.

También tú debes estar preparado para sentirte herido de vez en cuando, pero no permitas que tus emociones te lleven a la venganza. Una persona de carácter se traga la vanidad y domina los sentimientos heridos, evitando de ese modo una pelea.

—Sé comprensivo con las ideas y los deseos de los demás. Si te encuentras con alguien enfadado, con prejuicios y poco dispuesto a razonar, no se merece que lo desprecies por ser como es. Compadéce-

lo. De haber compartido su entorno y sus experiencias, probablemente pensarías y obrarías igual que él. Tres cuartas partes de las personas a las que tratas tienen hambre y sed de comprensión: ofrécesela y te querrán.

—*Supón los motivos más nobles.* Cuando no dispongas de información sobre alguien, la única manera sensata de obrar será suponer que es una persona sincera, honesta, bienintencionada e incluso dispuesta a hacer el bien. Por lo general, la gente suele ser honrada y desea cumplir con su deber.

Tienes tantas posibilidades de equivocarte como cualquier otra persona. Si insistes demasiado en un derecho sin importancia, este puede volverse contra ti y contra el prójimo. Tal vez la letra de la ley esté a tu favor, pero su espíritu no.

Si existe alguna duda acerca de un «derecho» y se puede interpretar de dos maneras, pon siempre por delante de ese derecho cuestionable las concluyentes exigencias de la caridad. Este principio no perjudicará al sentido de la justicia; el único perjudicado será el amor desordenado a las cosas de este mundo que tú reclamas como un derecho y que te hace capaz de olvidar con tanta facilidad el derecho mayor y más sagrado: el de la caridad.

El amor es más grande que el derecho. Recuérdalo no solo si se trata de simples opiniones, sino de temas importantes, cuando, por ejemplo, una persona obstinada, además de estar equivocada, intenta que te equivoques tú también. En el Huerto de Getsemaní, cuando Pedro salió en defensa de Cristo, Él le dijo: «Envaina tu espada. ¿Acaso no voy a beber el cáliz

que el Padre me ha dado?»[5]. Estaba poniendo por obra lo que enseñó en otra ocasión: «Si alguien te golpea en la mejilla derecha, preséntale también la otra»[6].

Siempre que existan diferencias de opinión, y especialmente ante personas obstinadas, vive la caridad comportándote como lo hizo Cristo: guardando silencio. Con estas palabras describe el evangelista a Jesús mientras lo juzgaban: «Jesús permanecía en silencio»[7]. Cuando te encuentras con el error, el espíritu de Jesús no te pide responder con obstinación a la obstinación, por muy seguro que estés de tu opinión.

Si sigues estas sugerencias, te hallarás en el buen camino de frenar una pelea, eliminar resentimientos y fomentar la buena voluntad.

---

[5] Jn 18, 11.
[6] Mt 5, 39.
[7] Mt 26, 63.

11. APRENDE A HABLAR CON AMABILIDAD

Si tomas la firme decisión de no pronunciar nunca una palabra desagradable, avanzarás rápidamente en el camino hacia la santidad.

Que tu ejemplo sean las palabras del Señor en el Evangelio: jamás fueron hirientes. En esta vida, una palabra amable no lleva más que un momento, pero tendrá un alcance enorme en la eternidad que te espera: «Por tus palabras, pues, serás justificado, y por tus palabras serás condenado»[8].

He aquí algunos remedios contra las palabras desagradables:

—*Aprende a guardar silencio,* sobre todo cuando estés enfadado o molesto por algo. El silencio no es un fin en sí mismo, pero sí un medio importante para alcanzar un fin, y un medio lleno de gracia. Un gran amor al silencio ayuda a evitar el pecado, proteger la virtud y crecer en estrecha unión con Dios. El silencio es el lenguaje divino: la lengua materna de la santidad.

---

[8] Mt 12, 37.

Recuerda el ejemplo de Jesús: «Jesús permanecía en silencio»[9]. En inglés la expresión *to hold one's peace*, «conservar la paz», significa «guardar silencio». Romper el silencio es romper la paz. Pídele a Dios que te ayude a conservar la paz, sobre todo cuando tus palabras puedan desagradarle a Él, ofender a otros y alterar el sosiego de tu alma. Sé un instrumento de su paz, ocupes el lugar que ocupes en el mundo. El silencio será tu ayuda más valiosa.

Hay personas incapaces de guardar un secreto, porque nunca han aprendido el noble arte de callar. No descansan hasta que no han revelado, primero a retazos y luego de una vez, cualquier información confidencial que les llega. No escarbes en los defectos del prójimo. Si por casualidad te enteras de la falta oculta de otro, que la caridad la recoja en tu corazón como en lo más hondo de una tumba, y nunca la abras a la vista de otro hombre sin una razón importante. Cuando sientas la tentación de comentar los secretos ajenos, pregúntate: «¿Por qué debo hacerlo?».

«Por encima de todo», dice santa Margarita María, «procuremos guardar silencio en las situaciones en que nos mortifique. Seamos caritativos y humildes, tanto en el pensamiento como en las palabras».

No repitas chismes ni calumnias. Si la pereza se considera «engendradora de todos los vicios», esto es particularmente cierto con los pecados de la lengua. Céntrate en tu trabajo y no tendrás tiempo ni sentirás la tentación de tomar parte en conversaciones maliciosas.

Hablar es barato, pero, como todo lo barato, al final puede salirte caro. El silencio es de oro; las pala-

---

[9] Mt 26, 63.

bras son de latón. No hay cosa que ocupe más tiempo que el chismorreo ocioso. Una lengua ociosa, además de trabajar todo el día, hace horas extraordinarias. «Ocúpate de lo tuyo»: esta puede ser una buena pauta.

Filtra cuidadosamente cualquier conversación. Di lo que piensas si quieres, pero piensa lo que dices. El que va con cuentos obra tan mal como el que los inventa, si no peor. La persona que habla de alguien con malicia no es tan maliciosa como la que lo repite.

Ten siempre presente la advertencia de san Juan Crisóstomo[10]: «Huyamos, amados míos, huyamos de las conversaciones calumniosas, pues sabemos que este vicio es un abismo en el que impera el Demonio y urde sus más siniestros planes».

La religión del hombre que no domina su lengua es vana. Dios te ha dado una boca y dos oídos, lo que indica una proporción de dos a uno, que debe valer también para el hablar y el escuchar. La lengua bien equilibrada siempre va más lenta que la cabeza. La persona que repite la mitad de lo que oye ya habla demasiado. Que este sea tu lema: «En privado, vigila tus pensamientos; en familia, tu carácter; y en compañía, tu lengua». Dice el apóstol Santiago: «Si alguno no peca de palabra, ése es un hombre perfecto»[11].

No hables nunca ni siquiera de los pecados y faltas más leves de los demás. Si se da la circunstancia de que te esté permitido, coméntalos con contención y evita el resentimiento y el odio. Es una virtud respetar al ausente, pues está privado de la posibilidad de explicarse o defenderse.

---

[10] San Juan Crisóstomo (c.347-407), obispo de Constantinopla.
[11] St 3, 2.

—Muestra abiertamente tu oposición a las conversaciones contrarias a la caridad o contrarréstalas con un elocuente silencio. Muchos no hablarían con tanta facilidad de los defectos ajenos si no estuvieran seguros de que al que los escucha le agrada oírlos. Quien habla convierte a quien escucha en portador del mensaje del mal, y quien escucha induce al que habla prestándole oídos. Esto explica las palabras de san Bernardo: «Es difícil decir qué es peor: ofender a otro de palabra o escuchar al que ofende».

Si crees que no conseguirás nada defendiendo abiertamente a aquel de quien se habla, guarda silencio. Es una gran obra de caridad mostrar con tu conducta que las conversaciones maliciosas te disgustan tanto como las impuras. No te excuses diciendo: «¿Acaso puedo evitar que la gente hable?». Sí, claro que puedes hacerlo... cuando es *contigo* con quien hablan. Además de quejarte de los chismes y calumnias ¿por qué no cortas las habladurías o, por lo menos, no muestras interés por ellas? La forma más eficaz de detener una lengua descosida es taparse los oídos.

—Habla de las cosas, no de las personas. Todo el mundo tiene derecho a la fama, pero ¡qué débiles son los guardianes de nuestra reputación! Un desliz de la lengua puede hacer un daño que dura de por vida. Ni el arrepentimiento más amargo es capaz de reparar el mal una vez hecho. Si no puedes hablar bien de alguien, cállate.

Cuando estés hablando mal de una mujer, imagínate a tu madre o a tu hermana en su lugar. Cuando estés hablando mal de un hombre, imagínate a tu pa-

dre o a tu hermano en su lugar. Incluso cuando crees tener razón, puede que estés en un error: desconfía, pues, de las habladurías. Es tan cobarde juzgar al ausente como perverso golpear al indefenso. Solo chismorrean los ignorantes y los de mente estrecha, porque hablan de las personas y no de las cosas.

—*No te engañes con falsas excusas para hablar mal de nadie.* No pienses: «Lo que dije no era tan malo ni tan importante». Con demasiada frecuencia, las palabras maliciosas nacen de pasiones ocultas, de la animadversión personal, de la envidia, del deseo de venganza o de una mera hostilidad. Debes calibrar el daño cometido, que puede ser grave incluso en lo que a ti te parece insignificante.

No intentes acallar tus dudas diciendo: «Lo que dije es verdad». Eso convierte tu pecado en maledicencia y no en calumnia, pero no deja de ser pecado, y el daño cometido puede ser exactamente el mismo en ambos casos. Aunque el defecto del otro sea cierto y conocido, chismorrear de él no sirve de nada. Parecerse a Cristo significa ofrecer una palabra misericordiosa, de disculpa o de perdón.

No digas: «Le pedí a esa persona que guardara el secreto». Si al otro no le está permitido revelarlo ¿por qué a ti sí? ¿Cómo puedes esperar silencio y discreción de los demás si los descuidas tú?

Con respecto a eso comenta san Juan Crisóstomo: «Es absurdo: me cuentan algo en secreto, suplicándome e implorando que guarde el secreto. Lo que significa claramente que han hecho algo reprochable, pues si el otro no está autorizado a divulgar el secreto, ¿por qué vas a estarlo tú? ¿Cómo puedes esperar silencio y discreción de los demás si los descuidas tú?».

—*Evita las palabras desagradables.* Hablar con aspereza hiere el corazón y quita la paz del alma. No faltes a la caridad con una actitud bravucona, intentando provocar la risa de los demás a costa del prójimo. Esos chistes no merecen la pena: su única utilidad es hacer daño, despertar rencor y engendrar odio. Huye de los comentarios personales y el sarcasmo hiriente. El comentario que hiere deja de ser una broma. Si quieres que tus seres queridos no se aparten de ti, ríete *con* ellos y no *de* ellos.

Es probable que las observaciones irreflexivas y malévolas acerca de otros hayan hecho más enemigos innecesarios que cualquier otra conducta humana. Pon un cuidado especial en emplear tu lengua para el bien, y nunca para el mal; para consolar, y no para condenar; para construir, y no para destruir; para alegrarte de la buena suerte de otros, y no para envidiar sus éxitos.

—*Lleva con paciencia los defectos del prójimo.* También tú tienes defectos que han de aguantar los demás. ¡Y con qué facilidad exageras las faltas ajenas, especialmente las de las personas que te inspiran una antipatía instintiva! Ignora sus defectos y pregúntate si es justo fijarse en la mota del ojo de tu hermano y no reparar en la viga del tuyo[12]. Esta actitud amable te enseñará a valorar el bien que hay en los otros y a hablar de ellos con benevolencia.

Este es el sabio consejo de santa Margarita María: «Sé humilde ante Dios y amable con el prójimo. Júzgate y acúsate solo a ti mismo y disculpa siempre a los demás. Habla siempre de Dios para alabarle y glo-

---

[12] Cf. Mt 7, 3.

rificarle; de tu enemigo habla solo con respeto. No hables para nada de ti, ni bien ni mal».

—*Recuerda el castigo que merecen las palabras contrarias a la caridad.* Las conversaciones maliciosas deberían ser para ti motivo de seria preocupación. No tienes más que pensar en el juicio de Dios y en las cuentas que deberás rendir sobre la observancia del octavo mandamiento. Recuerda la advertencia del Señor: «De toda palabra vana que hablen los hombres darán cuenta en el día del Juicio»[13].

Si te permites soltar la lengua sin pensarlo, o la conviertes en instrumento de la ira o el odio; si te dejas dominar por el mal humor, el egoísmo o la vanidad; si juzgas y condenas con severidad, estarás alzando ante Dios una montaña de maldad, cuya altura solo conocerás cuando te des cuenta del auténtico significado de las palabras de Cristo: «Cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis»[14].

Empieza a examinar desde hoy cuál es tu conducta y haz el propósito de mejorar. Puede que mañana sea tarde. Como dice san Agustín, Dios ha prometido perdón a tu arrepentimiento, pero no te ha prometido el día de mañana.

—*Imita la gentileza de Cristo.* La gentileza es la cualidad de ser sinceramente amable y cariñoso con los demás de palabra y de obra; de hacer favores con cortesía; y de prestar ayuda voluntaria y afablemente. Las maneras cordiales y gentiles son lo que más poderosamente atrae al prójimo hacia la práctica de la

---

[13] Mt 12, 36.
[14] Mt 25, 40.

virtud. Con su gentileza, Cristo arrebató a muchos al diablo, como a María Magdalena; y a otros, como a su Madre, los condujo a la santidad más elevada. «Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas»[15], dice el Señor.

Con estas palabras describe santa Margarita María la reacción del Sagrado Corazón ante la falta de amabilidad: «Él quiere que modeles tu corazón conforme a las virtudes del Suyo. ¡Si supieras cuánto le duelen tus faltas de caridad y de humildad, o cuando, por cobardía, dejas de prestar atención a las luces que te concede para que te apartes de la mundanidad!».

San Pablo aconseja: «Comportaos sabiamente ante los de fuera, redimiendo el tiempo. Que vuestra conversación sea siempre con gracia, sazonada con sal, de forma que sepáis responder a cada uno como conviene»[16]. La sal de la sabiduría debe sazonar tu conversación en todo momento. La sabiduría se demuestra callando, o diciendo la palabra oportuna en el momento oportuno. Si eres sobrenaturalmente sabio y amable, el Espíritu Santo te ayudará a dar la respuesta adecuada cuando te pregunten.

—*Reza por el prójimo.* Si rezaras por las personas antipáticas la mitad de lo que hablas de sus defectos, ¡cuántos pecados evitarías y cuánto más feliz sería tu vida! En el alma que reza no pueden entrar los venenosos vapores del pecado, porque un alma así está llena de Dios y de su gracia. Allí donde está Dios, están la luz, el amor y la paz.

---

[15] Mt 11, 29.
[16] Col 4, 5-6.

Reza también por ti, para que Dios te ayude a ser sobrenaturalmente gentil con los demás, añadiendo una sonrisa alentadora a la palabra que pronuncias, un tono reconfortador a tu voz tantas veces monótona, y una suavidad de tacto a tus obras, de otro modo demasiado severas.

12. CORRIGE AMABLEMENTE A LOS DEMÁS

Corregir o reconvenir consiste en reprender a otro con autoridad, abierta y directamente, por lo que ha hecho mal. Es la manera de expresar desaprobación hacia la persona corregida y deben hacerlo, obviamente, quienes poseen un cargo de gobierno sobre otros, como ocurre con las autoridades eclesiásticas, los representantes de la ley, los padres, los empresarios, los profesores...; en definitiva, quienes tienen obligación de proteger los verdaderos intereses de cualquier actividad en general.

Cuando las exhortaciones amables y el estímulo han fracasado, la caridad debe tomar el camino de la amonestación, que ha de ser siempre manifestación del amor. Cristo no dudó en pronunciar palabras de reprobación: reconvino a Cafarnaún y a Jerusalén, a los apóstoles e incluso a Pedro. Dios censura todo error a través de la voz de la conciencia.

Solo es lícita la corrección que está justificada, es decir, si se trata de un pecado o de esas faltas más leves que conducen fácilmente a él. El Señor dijo: «Andaos con cuidado. Si tu hermano peca, repréndе-

le; y, si se arrepiente, perdónale. Y si peca siete veces al día contra ti, y siete veces vuelve a ti, diciendo: "Me arrepiento", le perdonarás»[1]. No se está refiriendo a la mera compensación personal del ofendido, sino a la corrección y salvación del que yerra, pues Cristo ha dicho: «Si te escucha, habrás ganado a tu hermano»[2].

El carácter de una persona aparece claramente reflejado en el ejercicio de su autoridad. No puedes evitar manifestar tu grandeza o tu pequeñez, tu egoísmo o tu consideración, en la manera de tratar a quienes te están sujetos, tanto si eres padre o madre de familia, como el jefe de una empresa, un hombre de buena posición social, un superior o un alto cargo en alguna institución.

Es señal de debilidad de carácter ejercer la autoridad con ánimo de enaltecerte a ti mismo jactanciosamente, aludiendo con frecuencia a tu autoridad e insistiendo sin motivo en el respeto que se te debe.

Demuestras tu debilidad de carácter si te tomas como un asunto personal el fracaso en la ejecución de una tarea —o tal vez un error inadvertido— de un subordinado tuyo. Si eres magnánimo, te olvidarás de ti mismo cuando debas corregir y solo tendrás en cuenta el éxito del trabajo que se tiene entre manos y el bien de la persona a quien corriges.

Muestras también que eres débil de carácter cuando hablas o actúas como si la autoridad llevara aparejados un conocimiento, una prudencia, una capacidad y un juicio perfectos en todo.

---

[1] Lc 17, 3-4.
[2] Mt 18, 15.

Si tu carácter es sólido, te conducirás siempre con sencillez y modestia, porque, por mucha autoridad que poseas, serás consciente de que es un medio necesario para unir a los hombres y obtener grandes bienes. La firmeza de carácter de quien tiene autoridad significa reconocer las propias carencias. Consultarás a otros y buscarás consejo; pedirás ayuda y delegarás voluntariamente en los demás.

Los motivos para amonestar deben ser justos

Para corregir con fruto, hace falta delicadeza y mucho tacto. Si quieres que tu amonestación obtenga su fruto, debes estar movida por justos motivos, como los siguientes:

—*El celo por el cumplimiento de la ley de Dios.* Abstente de corregir si las circunstancias parecen indicar que no se va a lograr el bien deseado: puede que la amonestación empeore aún más las cosas, induciendo a quien es censurado a cometer una maldad mayor o a hacerse incorregible. Quizá hay otra persona capaz de reprender de un modo más provechoso.

—*La enmienda de quien ha errado.* Habrás llevado a cabo una estupenda obra de misericordia y demostrado la nobleza de tu caridad si apartas a un cristiano del mal camino.

—*La responsabilidad en ese asunto.* Incumplirías tu deber si dejaras de corregir al prójimo que yerra cuando te corresponde hacerlo a ti.

Sé lento en corregir

Si la caridad lo exige, no temas corregir, pero no te precipites. Piensa primero si merece la pena, porque hay quienes son aficionados a reprender a otros por menudencias. San Pablo dice a Timoteo: «Reprende, reprocha y exhorta siempre con paciencia y doctrina»[3]. El resultado de una corrección precipitada es que pierde su poder o provoca el efecto contrario.

Sopesa luego si únicamente la corrección logrará la enmienda del prójimo. No permitas que sea el resultado de una pereza mental que no se molesta en buscar otros medios. Puede parecer el camino más corto, pero no siempre es el más prudente y seguro. Antes de hablar reza para que guíen tus palabras. Sé rápido en alabar y lento en corregir: en eso reside la auténtica nobleza de espíritu.

Corrige a los demás por amor

Que tu corrección nazca siempre del amor y nunca del enfado. Muchas veces la gente censura a otros no por el error cometido, sino porque les molesta. En lugar de mostrarse disconformes con las faltas que condenan, disfrutan —al menos inconscientemente— volcando en alguien su mal genio.

No corrijas jamás por enemistad o por soberbia. No está bien recordar a otros constantemente sus defectos, simplemente porque tú eres virtuoso. «No tienes consideración» suele interpretarse como «yo que

---

[3] 2Tm 4, 2.

siempre soy considerado». Una corrección que no brote de la caridad no puede estar justificada ante Dios.

No permitas nunca que la reprimenda degenere en agravios o insultos, ni que contenga algo capaz de herir u ofender. Los abusos, en lugar de corregir o hacer más humilde, despiertan un odio secreto y muy amargo. Cuando la gente responde al abuso con el abuso, da una imagen totalmente indigna del ser humano.

La corrección nacida de un corazón que ama y administrada con amabilidad obtendrá su fruto. La música del amor, tanto si se escucha en el suave tono del elogio como en las notas más severas de la corrección, nunca deja de recibir amor a cambio.

Afirma san Pablo que debemos corregir de manera verdaderamente fraternal. «Hermanos, si a alguien se le sorprendiera en alguna falta, vosotros, que sois espirituales, corregidle con espíritu de mansedumbre, fijándote en ti mismo, no vaya a ser que tú también seas tentado»[4].

Ten la suficiente comprensión para valorar qué reacción es probable que se genere en la otra persona y disponte a hacerle frente. A la naturaleza humana le cuesta aceptar las correcciones. En la mayoría de los casos, una humillación hiriente puede causar una amargo resentimiento y una honda ira, o provocar el desprecio y la consiguiente indiferencia. Ni una cosa ni otra lograrán el bien deseado.

Si te mueve un auténtico amor a Dios y al prójimo, reprenderás con amabilidad. Quien reciba tu corrección notará la ternura que caracteriza a la santidad.

---

[4] Ga 6, 1.

Nada atrae con tanta fuerza el corazón del hombre como las manifestaciones de amor. San Pablo aconseja corregir al que se descarría, y no juzgarlo ni castigarlo: «Vosotros, que sois espirituales, corregidle con espíritu de mansedumbre»; y exhorta a reprender «como a un hermano»: «Vosotros, hermanos, en cambio, no os canséis de hacer el bien. Y si alguno no obedece lo que os decimos en nuestra carta, a ese señaladle y no tratéis con él, para que se avergüence; sin embargo, no lo consideréis como un enemigo, sino corregidle como a un hermano»[5].

Cuando amonestes a otro, lograrás más fruto si te acercas a su naturaleza sensible con la ternura de Cristo. Elogia generosa y magnánimamente sus buenas cualidades, no con ánimo de adular, sino para dejar constancia de lo bueno que realmente existe en él, y es probable que lo potencies, si no hubiera otros obstáculos. Habla brevemente pero con claridad de lo que es reprensible. No vale de nada extenderse en lecciones ni en sermones. Al amonestado no le llevará mucho tiempo comprender cuál es tu intención.

Que aquel a quien corriges se dé cuenta de que te limitas a hacer recomendaciones por su bien y para que pueda crecer su influencia, y que dejas a su discreción si servirse o no de tu consejo.

Bien sabes que, si sucediera al revés y fueras tú quien recibiese una justa corrección, querrías que te trataran con consideración. Para esta delicada obra de caridad necesitas la guía del Espíritu Santo.

Por eso dice san Pablo: «Llevad los unos las cargas de los otros y así cumpliréis la ley de Cristo. Porque si

---

[5] 2Ts 3, 13-15.

alguno se imagina que es algo, sin ser nada, se engaña a sí mismo. Que cada uno examine su propia conducta, y entonces podrá gloriarse solamente en sí mismo y no en otro; porque cada uno tendrá que llevar su propia carga»[6].

—*Empieza elogiando.* Si tienes algo que criticar, comienza por elogiar y reconocer lo bueno con sinceridad. Siempre es más fácil oír lo que nos desagrada después de haber escuchado alabar nuestras cualidades. No utilices métodos expeditivos. Señala los defectos del otro con tacto.

—*Habla de tus fallos antes de criticar los ajenos.* No cuesta tanto escuchar cómo recitan tus faltas si quien te critica comienza admitiendo humildemente que también él dista mucho de ser impecable.

—*Pregunta en lugar de impartir órdenes directas.* Esto hace más fácil que una persona enmiende su error, mantiene a salvo su orgullo y le proporciona un sentimiento de importancia, animándole a colaborar y a no rebelarse.

—*Protege la fama del otro.* Muchas veces pisoteamos los sentimientos ajenos yendo a lo nuestro, acusando, amenazando, o criticando a un niño o a un adulto en presencia de terceros, sin tener en cuenta el daño que infligimos a su orgullo. Pararse unos minutos a pensar, decir una o dos palabras amables, y una auténtica comprensión hacia la actitud del otro harán mucho por aliviar el resquemor.

—*Elogia la más mínima mejora.* El elogio, y no la condena, mueve a la otra persona a seguir mejorando.

---

[6] Ga 6, 2-5.

Reconoce la buena reputación del otro, cuyas expectativas debe cumplir, y hará un gran esfuerzo para no defraudarte. Si quieres que alguien mejore en un determinado aspecto, actúa como si poseyera esa característica. Presupón y afirma que ya cuenta con la cualidad que pretendes que desarrolle. Casi todos, pobres y ricos, están a la altura de la fama de honradez que se les reconoce.

Infunde aliento. Haz que el defecto que quieres corregir parezca fácil de enmendar y deja ver que lo que deseas que haga el otro no es difícil de llevar a cabo.

Dile a tu hijo, a tu marido o a un amigo que es un incompetente y que lo hace todo mal, y habrás destruido prácticamente cualquier estímulo para la mejora. Pero si infundes sin reservas ánimo en el otro, si haces que la cosa parezca fácil y le das a entender que confías en su capacidad, se esforzará todo lo posible por triunfar.

Recibe la corrección con amabilidad

Cuando te corrijan, sigue estas directrices:

—*Escucha sin interrumpir* hasta que la persona que te está corrigiendo haya dicho lo que piensa. Esta renuncia de ti mismo te dará serenidad y te ofrecerá la oportunidad de pedir ayuda al Espíritu Santo para saber cómo comportarte.

—*Ofrécete a meditar el asunto.* Si la acusación es falsa o injusta, ten al menos el coraje y la buena voluntad de decir que lo pensarás, aunque no veas las cosas como te las exponen.

—*Evita reaccionar hablando o actuando con violencia o arrogancia,* sobre todo si la acusación es falsa. La autodefensa o tu indignación expresa ante la injusticia brinda al otro una fácil oportunidad de suponer que tienes conciencia de tu culpa, por lo menos en cierta medida. Por otra parte, aceptar una reprimenda injusta con amabilidad y buen humor suele interpretarse como señal de inocencia de la acusación que se hace.

—*Procura fomentar un sentimiento de gratitud hacia Dios* porque te ofrece la ocasión de sufrir por Él. Convierte la reprimenda en una oportunidad para practicar el amor a tus enemigos y demostrar la calidad de tu amor a Dios. Pídele al Señor la gracia de guardar silencio, como hizo Él cuando fue víctima del vil desprecio de la gente y de sus jueces aquel primer Viernes Santo.

13. DESCUBRE LAS BONDADES DE LAS PALABRAS AMABLES

No hay prácticamente nada en este mundo que cueste menos y valga tanto como una palabra amable. Muchas de las cosas que hacen los hombres, y a un coste mucho mayor, no aportan ni la mitad de las bondades que se derivan de una sola palabra de amor.

Las palabras amables son una fuerza creadora, un poder que contribuye a construir todo lo que es bueno, una energía que derrama sus bendiciones sobre este mundo. Causan tanto bien a quien las pronuncia como a quien las escucha. El autor inspirado de las Escrituras exclama: «¡Qué buena es la palabra oportuna!»[1].

Las palabras amables tienen un poder irresistible

El amor recibe su propia recompensa, porque lleva aparejado el gozo interior, la paz, la fortaleza y la

[1] Pr 15, 23.

libertad. Pero también recibe la recompensa de los hombres. Estamos más dispuestos a ayudar a quien nos ama que a quien nos demuestra antipatía o indiferencia.

El hombre puede pasarse sin muchas cosas, pero no sin el hombre. En este mundo, si queremos crear y lograr cosas grandes, hemos de procurar asegurarnos la colaboración de los demás. Solo el amor concede poder, un poder regio para gobernar y dirigir, que nace únicamente de tener caridad y demostrarlo. No hay sustituto de la caridad.

De nuestros semejantes no solo necesitamos su ayuda, sino, sobre todo, su amor. El hombre es como una planta a la que, a lo largo de su vida, le hace falta la cálida luz de la amorosa compañía humana. Apenas existe en la tierra un poder comparable al de las palabras amables: un poder que parece escapar a toda causa natural. No hay nadie —por muy malvado o pesimista que sea, por asqueado que esté de la vida— que no responda a la amabilidad y la compasión.

Las palabras amables tienen el poder de acabar con los prejuicios

Imagina que, desde hace mucho tiempo, tienes prejuicios —según tú, sólidamente fundados— hacia una persona, y alguna circunstancia concreta te pone en contacto con ella. Cruzáis unas palabras amables y los prejuicios se desvanecen, porque lo cierto es que no ves nada en ella capaz de justificarlos. El poder de una simple palabra amable lo ha cambiado todo.

Quizá mires a otro con desconfianza, hasta el punto de que te parece imposible ser su amigo; quizá algún rumor os haya puesto mutuamente en contra; o quizá os consideráis rivales. Sin embargo, una palabra amable —o quizá la simple noticia de ella— es suficiente para aclarar las cosas y para que dé comienzo una amistad duradera.

Otros pueden haber delatado el odio que te profesan solo porque esperan de ti crueldad. Cuando en su lugar reciben una palabra o un gesto amables, caen sus defensas y suelen devolver la amabilidad que les ofreces.

Las palabras amables ponen fin a las disputas

Hasta las disputas sin contrario, que son las más difíciles de zanjar, se arreglan rindiéndose a las palabras amables. La mayoría de las peleas se inician por malentendidos; muchas disputas que viven en silencio no hacen sino acrecentarlos, y cualquier explicación se convierte en uno nuevo. Tu única esperanza son unas palabras amables pronunciadas con comprensión. No aclararán el malentendido, pero lograrán algo mucho más grande: harán innecesarias las explicaciones, evitando así el peligro de reabrir viejas heridas.

Otras palabras suelen crear enemistades y envenenan aún más antiguos malentendidos; pero, a veces, basta una única palabra de amor para hacer brotar la reconciliación. Palabras como esta pueden ser suficientes para acabar con una enemistad carente de motivos, o para disipar un equívoco.

Frases sin importancia como «estoy orgulloso de ti», «¿tú qué opinas?», «si te parece» y «gracias» son detalles de cortesía que lubrican los engranajes de la monótona maquinaria de la vida diaria. Son el sello de la buena educación.

Comienza por aplicar este toque mágico de la deferencia en tu propia casa. No existe otro lugar donde sea más necesario... ni esté más olvidado. Seguro que tu familia tiene muchas cosas buenas. ¿Cuánto tiempo hace que no manifiestas tu admiración hacia alguna de ellas?

Las palabras amables alivian y confortan

Nunca se encontró el Señor con alguien afligido para el que no tuviera una palabra de consuelo; con alguien temeroso al que no dirigiera una palabra de aliento; alguien perseguido a quien no defendiera; alguien necesitado a quien le negara ayuda. A la viuda de Naín, después de haberse compadecido de su pérdida, le dijo: «No llores»[2], y devolvió a su hijo a la vida. Incluso en la cruz dedicó a un delincuente unas palabras de amor maravillosas: «En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el Paraíso»[3].

A veces las cosas se van acumulando, el corazón se carga con el peso de la frustración y de las dudas, y nos sentimos incapaces de enfrentarnos a las presiones de la vida diaria. En momentos como esos, ansías tener a alguien en quien verter los lúgubres pensa-

---

[2] Lc 7, 13.
[3] Lc 23, 43.

mientos que te entristecen: alguien que se compadezca de ti en tu aflicción. Aunque no pueda ofrecerte soluciones, la cuidados atención que presta a lo que tienes que decir empieza a relajar la tensión y a aliviarte de la carga de tu pesadumbre.

Una conversación en la que poder desahogar tu corazón es el tranquilizante más eficaz. Además de aliviar, alienta. Infunde nueva confianza. Las cosas comienzan a mejorar.

Cuando se trata de consolar, de felicitar o de defender a otro, no hacen falta muchas palabras ni bien escogidas. Las palabras de consuelo, de agradecimiento y de bendición del Señor fueron siempre sencillas y espontáneas. El verdadero amor encuentra casi siempre qué decir de forma natural. Cuanto más concreto sea tu elogio, más fácil será que llegue al corazón de quien lo recibe. Pero siempre ha de ser espontáneo. No tienes que buscar ocasiones para decir cosas agradables, porque se presentarán sin llamarlas. Lo importante es que no las dejes pasar, sino que las aproveches para pronunciar palabras que iluminen la vida de los demás.

No emplees halagos. Esta es la diferencia entre el elogio y el halago: el primero es sincero, el segundo falso; el primero es desinteresado, el segundo lo dicta el interés; el primero lo admira todo el mundo, el segundo todo el mundo lo condena. El halago suele acompañar a las personas astutas.

Cuando no estás ocupado pensando en algún problema concreto, inviertes el noventa y cinco por ciento de tu tiempo en pensar en ti mismo. Deja de darles vueltas a tus logros, a tus deseos. Si durante un rato no te centras en ti mismo y te dedicas a pensar en lo

bueno del otro, no tendrás que recurrir a halagos falsos y baratos que soltar todos de una vez.

Elogia con sinceridad y honradez. Sé generoso en alabanzas y pródigo en elogios, y la gente guardará tus palabras y las repetirá cuando tú ya las hayas olvidado. La caridad confiere de algún modo solemnidad y hondura al discurso más simple, porque es lo más sabio y profundo que existe en este mundo. La buena intención es lo único necesario para hacer elocuentes las palabras más sencillas.

En la vida diaria vas de un lado para otro inquieto, nervioso y triste, y evitas a a aquel a quien podrías dirigir una palabra amable. ¡Cuántas veces humillan y atacan a alguien delante de ti y tú te callas! Entre quienes te rodean puede haber quien se merezca desde hace mucho tiempo una palabra de reconocimiento, y tú te olvidas de pronunciarla. ¡Cuántas veces podrías saludar a un amigo, a un conocido, y eres demasiado frío o reservado para dirigirte a él con amabilidad!

No dejes que la pereza, la reserva o el egoísmo te impidan abrir la boca. Puede que sea tu egoísmo el que dé la cara cuando lo que está en juego es tu interés o tu beneficio, o cuando sientes antipatía o un pertinaz rencor hacia el prójimo.

Las palabras amables infunden aliento

Elogiar al prójimo es un acto de caridad que causa alegría. Dios ha moldeado el corazón del hombre con una necesidad de alabanza y con el temor al desprecio. Incluso quienes obran el bien sin pensar en recibir elogios, se alegran con ellos, porque significan que

alguien advierte y reconoce sus buenas intenciones, sus esfuerzos y sus logros.

No hay nadie que se sienta tan seguro de sí mismo siempre ni hasta tal punto que no necesite nunca una palabra de alabanza, una palmada en la espalda o un comentario amable. El simple hecho de que te digan de corazón que estás haciendo un buen trabajo te anima a hacerlo aún mejor. El reconocimiento más insignificante puede tener un efecto confortador. El anhelo más profundo de la naturaleza humana probablemente sea el deseo de ser importante. A todo el mundo le agradan los cumplidos. A todo el mundo le gusta que lo valoren. Este deseo nos anima a llevar a cabo las cosas más difíciles.

El hombre suele quejarse cuando algo no es de su gusto, y no decir nada ante lo que le agrada. Alimentamos los cuerpos de nuestros hijos y amigos, pero ¿cuántas veces alimentamos su autoestima demostrándoles cordialmente el aprecio que ansían?

La finalidad del elogio es ser una fuerza constructiva en el reino de Dios en la tierra, que conduzca a muchas almas a la felicidad eterna y al celo apostólico. La alabanza alienta; el silencio desalienta. Muchos no han avanzado o se han rendido en el camino hacia la santidad porque a nadie le pareció conveniente manifestarles el reconocimiento elogioso de sus primeros esfuerzos y éxitos.

A quienes poseen un carácter superficial el elogio puede hacerles vanidosos e indolentes. Cuando alabes a alguien, ten un objetivo concreto, no sea que el otro se emperece y se duerma en los laureles.

La actitud de san Pablo no era la de esas personas que jamás elogian a nadie. «Os alabo porque en todo

os acordáis de mí, y mantenéis las tradiciones como os las transmití»[4]. El defecto de ser parco en elogios puede proceder de una forma de apatía: no te tomas ningún interés por los progresos y los triunfos del prójimo, ni te alegras con los que se alegran. Quizá sean unos celos terribles los que te impiden mostrar tu reconocimiento cuando alguien se lo merece, o bien una falta de conocimiento del corazón humano que te lleva a suponer que los demás cumplen con su deber sin esfuerzo ni dificultades, por lo que no necesitan ningún estímulo.

Con tu indiferencia te privas del placer de recompensar la labor de otro. ¿Qué pasará si también Dios guarda silencio en ese instante en que albergas la esperanza de oír de sus labios su bendición elogiosa: «Muy bien, siervo bueno y fiel... entra en la alegría de tu Señor»[5]?

No sabes cuál será la consecuencia concreta de tu elogio: tú lo pronuncias y sigues tu camino, dejando que obre su magia. Las palabras de aliento de una esposa pueden proporcionar al marido una fuerza renovada para enfrentarse a una tarea difícil relacionada con su trabajo, sin que llegue a saber nunca que esas palabras tuvieron un efecto tan importante. Aunque los comentarios alentadores de un profesor puedan servir para persuadir a un chico de escoger una carrera determinada, es probable que nunca se entere de ello.

El estímulo es algo que obra en silencio más que con palabras. Por el mero hecho de estar presente en

---

[4] 1Co 11, 2.
[5] Mt 25, 21.

una actividad, infundes ánimo en quienes son responsables de su éxito. Si, por ejemplo, perteneces a una institución que se reúne periódicamente, alentarás a quienes trabajan en ella asistiendo a sus encuentros.

Cuando alabes, asegúrate de rendir tributo a la ayuda de Dios. El Señor, al elogiar a Pedro, dedicó una palabra de alabanza a Dios: «Bienaventurado eres, Simón, hijo de Juan, porque no te ha revelado eso ni la carne ni la sangre, sino mi Padre que está en los cielos»[6]. Guió la mirada de su apóstol hacia la alto, pero también hacia delante, hacia lo que le aguardaba a Él, la dura misión que debía cumplir: «Y yo te digo que tú eres Pedro y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia, y las puertas del infierno no prevalecerán contra ella»[7].

Si inspiras en las personas con quienes tratas la conciencia de los tesoros ocultos que guardan, podrás transformarlas: normalmente solo emplean una pequeña parte de sus recursos físicos e intelectuales.

Las palabras amables traen consigo la felicidad

La doble recompensa de las palabras amables es que te hacen feliz a ti y hacen felices a los demás. Cuando salen de tus labios, primero derraman sobre ti sus bendiciones: solo pronunciarlas ya es una dicha. En la vida diaria, a veces surgen problemas y te abruma el peso de las dificultades. La preocupación y la

---

[6] Mt 16, 17.
[7] Mt 16, 18.

tristeza atenazan tu corazón, y la vida se vuelve casi insoportable. Pero, si aun así tus palabras amables y tu actitud cordial siguen acogiendo a los demás, tus problemas se desvanecerán y se animará tu espíritu. Una palabra amable te colma de una alegría que ni los bienes materiales ni el placer serán nunca capaces de procurarte. Su recompensa suele ser un instante en el que casi puedes tocar la cercanía de Dios.

La felicidad sigue de cerca a las palabras amables, que apaciguan tu mal humor y disipan tus inquietudes como por arte de magia; te aproximan a Dios y difunden su paz en tu corazón. Producen en ti un sentimiento de callado reposo, como el que acompaña a la conciencia del pecado perdonado.

Hasta el cuerpo participa de las bendiciones de una palabra amable: el rostro muestra los rasgos afables y bondadosos que evocan en los demás la figura del mismo Cristo. Incluso externamente, el cristiano puede parecerse a Aquel que es el Verbo de amor encarnado.

Las palabras amables hacen felices a los demás. ¿Cuántas veces has sentido tú esa dicha, de un modo y hasta un punto que no eres capaz de explicar? No hay estudio que te permita descubrir el secreto de su poder. Ni siquiera el amor a uno mismo parece ser su causa.

De todos los regalos que la naturaleza hace al hombre, de ninguno disfrutamos tanto como de la radiante luz del sol. Por eso también la sonrisa del ser humano resplandece. El regalo que más bendiciones recibe es un afecto cordial. Como el sol, hace brotar las flores de la amabilidad. A menudo, unas pocas palabras amables y un poco de paciencia abrirán los postigos

de tu casa, oscurecida por las nubes de la discordia y la infelicidad, para dejar que la inunde la luz del sol.

Las palabras amables tienen el poder de hacer el bien

Si hablas con amabilidad, eres una persona cordial, y la cordialidad es una fuerza: no existe mejor modo de arreglar las cosas. Sin ella ningún cambio tiene fruto. El sarcasmo no logra enmendar a nadie: quizá le obligue a moverse, pero no a acercarse a Dios. El hombre cordial es el único que lo consigue: no se puede hacer nada para Dios sin cordialidad. Son más los planes que fracasan por falta de amabilidad que por cualquier otra causa.

Las palabras amables pueden ejercer una influencia aún mayor que las obras. Disponen a los hombres a la conversión. Como los ángeles de la gracia, son los mensajeros salvadores de la misericordia divina. Abren la puerta del alma a los buenos consejos, y han convertido a más pecadores que el celo, la elocuencia o la sabiduría. Nunca ha existido un medio más eficaz de llevar a los hombres al camino de la conversión, la santificación y la salvación eterna que unas palabras inspiradas por el amor. Mediante el poder de ofrecer felicidad, tienen también el de generar santidad y, de ese modo, ganar a los hombres para Dios.

Las palabras amables te valen muchas gracias divinas y, sobre todo, el espíritu de contrición. Todo lo que te hace amable tiende al mismo tiempo a hacerte contrito.

Hablar con amabilidad te hace veraz, porque lo que no es veraz tampoco es amable. Te hace veraz porque la amabilidad es la visión que tiene Dios de las cosas, y esa visión es siempre verdadera. La falta de sinceridad es una carga de cuyo peso te alivian las palabras amables.

Cuanto más humilde seas, más amable serás al hablar; cuanto más amable seas al hablar, más crecerás en humildad. El aire de superioridad no es propio de la amabilidad.

Escuchar amablemente —igual que hablar amablemente— también es una gracia, un medio increíblemente eficaz de infundir aliento a los demás; y esa es una inmensa obra de caridad, que exige la disposición a guardar silencio y permitir que el otro cuente las cosas a su manera. Te darás cuenta de que esa persona sufre en su espíritu y que puedes aliviar su dolor limitándote a atender en silencio y con compasión. Escuchar así se convierte en una exquisita manifestación de amor.

Prestar una amable atención suele demostrar una delicada renuncia interior a uno mismo y es de mucha ayuda para hablar con amabilidad. Si tienes autoridad sobre otros, debes esforzarte en saber escuchar, no sea que ofendas a Dios y peques en secreto. Domina tu mal humor cuando te encuentres con gente cuyo carácter te resulta especialmente irritante: siempre llegan en el momento más inoportuno y dicen lo menos oportuno. Quizá alguien acuda a ti con un dolor imaginario cuando tú estás sufriendo uno real. Quizá hable muy alto y ría ruidosamente cuando tienes los nervios a flor de piel. Quizá vierta sobre ti su exuberante felicidad cuando estás preocupado o temeroso. Todo ello es excelente materia de santificación.

Aprende a escuchar. Anima a los demás a hablar de ellos. Es muy importante que dediques una atención exclusiva a quien te habla: no hay nada tan halagador.

Interésate de verdad por la gente. Recuerda que quien te habla siente cien veces más interés por sí mismo, por sus necesidades y por sus problemas que por ti y por los tuyos. Puedes hacer más amigos en dos semanas mostrando interés por ellos que en dos meses intentando que se interesen por ti. Habla sobre aquello que atrae al otro. El atajo para llegar al corazón del hombre consiste en hablar de lo que más aprecia. Quien no se interesa por el prójimo le hace mucho daño y sufre mucho en esta vida.

Por eso, hazle preguntas que disfrute contestando. Anímale a hablar de sí mismo y de sus logros y, además de buen conversador, serás un amigo.

Las palabras amables no cuestan nada y, sin embargo, a menudo dejamos de emplearlas. Aunque las oportunidades sean muchas, nos resistimos a aprovecharlas. Exigen cierto grado de sacrificio, pero prácticamente al instante recibimos cien veces más.

Procura acostumbrarte a hablar con amabilidad. Con ayuda de la gracia divina podrás hacerlo. Una vez que se ha adquirido el hábito, no se pierde fácilmente. Cuanto más te conozcas a ti mismo y más unido estés a Dios, más gratificante será para tu alma la práctica de decir cosas amables. Por muy necesitado y débil que estés, decídete a hacer algún bien al mundo mientras te hallas en él. Las palabras amables son el principal instrumento con que cuentas para ello.

TERCERA PARTE

DEMUESTRA TU AMOR OBRANDO AMABLEMENTE

14. EVITA DAR MAL EJEMPLO

El amor al prójimo prohíbe ciertos pecados capaces de causar el infortunio de otros o de infligirles algún daño espiritual o temporal. En ese daño espiritual están incluidos el escándalo y la cooperación al pecado.

Se considera escándalo cualquier obra, palabra u omisión malas en sí mismas o que tienen apariencia de maldad y pueden ocasionar a otro un daño espiritual. Unos padres, por ejemplo, que por negligencia no asisten a la misa dominical son motivo de escándalo para sus hijos, porque les están enseñando a no temer cometer un pecado mortal incumpliendo el precepto.

El escándalo directo induce deliberadamente a otros a pecar

Comete un escándalo directo quien deliberadamente induce a otros a pecar. Cuando alguien insta, aconseja, convence u ordena a otro pecar gravemente, es culpable de un pecado mortal de escándalo, tenga o no éxito en su intento.

Estos son algunos ejemplos de escándalo grave o directo: la esposa que instiga al marido a practicar la contracepción, o viceversa; los parientes o amigos que animan a un católico válidamente casado y luego divorciado a convivir de manera estable con alguien, e incluso a volver a casarse; el que vende, presta o distribuye libros lascivos, folletos obscenos o imágenes impuras que, por su naturaleza, incitan poderosamente a quienes los leen o los ven a malos pensamientos, deseos y obras; las mujeres que se muestran en público con tan escasa modestia que saben que atraerán las miradas o los deseos lujuriosos de los hombres que las miran; quien ataca ante otros las verdades de la fe, o habla de ellas en términos despectivos o desdeñosos, o bien critica y condena a sacerdotes y obispos con tanto resentimiento que provoca en los demás la fuerte tentación de desobedecer a la autoridad legítima; y el marido que ridiculiza o pone obstáculos a los intentos de su esposa de cumplir con importantes deberes religiosos.

El mal ejemplo es una forma de escándalo

El escándalo indirecto es aquel en el que el pecador no induce o insta a otro directamente a cometer un pecado, pero sabe que sus palabras, obras u omisiones pueden producir fácilmente ese efecto.

La mayoría de las formas de escándalo indirecto vienen precedidas del mal ejemplo que da alguien siendo consciente del daño espiritual que puede causar a otros. Es fácil que se convierta en escándalo grave. El mal ejemplo de cualquiera que posea auto-

ridad sobre los demás tiene siempre unas consecuencias especialmente dañinas, como el de quien calumnia gravemente a otros o maldice en presencia de un niño.

La persona que bebe en exceso tal vez induzca a otros a cometer el mismo pecado que él. El que cuenta un relato obsceno puede dar pie a otras muchas historias de este tipo. Es posible que quien inicia una conversación sobre el pecado grave y secreto de alguien a sus espaldas arrastre a otros a todo tipo de maledicencia.

El escándalo es enemigo de la caridad

El peor pecado contra el amor fraterno es el escándalo, ya que contribuye a la mayor tragedia que le puede suceder a un ser humano: la pérdida de su alma inmortal. También en este mundo es contrario a la caridad infligir un dolor innecesario a alguien.

El Señor condena tajantemente a los culpables de este pecado: «Al que escandalice a uno de estos pequeños que creen en mí, más le valdría que le colgasen al cuello una piedra de molino, de las que mueve un asno, y lo hundieran en el fondo del mar. ¡Ay del mundo por los escándalos! Es inevitable que vengan los escándalos. Sin embargo, ¡ay del hombre por cuya culpa se produce el escándalo!»[1].

Escandalizar puede ser un pecado mortal o venial, según el grado del daño espiritual que las pala-

[1] Mt 18, 6-7.

bras, obras u omisiones puedan causar en los demás. Arrastrar a otros a chismorrear con malicia, pero no gravemente, sobre quien no está presente es un pecado venial de escándalo. Animar e instar a otros o bien darles un ejemplo capaz de conducirlos a pecar gravemente es en sí mismo un pecado mortal de escándalo.

Al mal producido por nuestras acciones, palabras u omisiones, el escándalo viene a sumarle la culpa de cooperar a que otros pierdan su alma y ofendan a Dios. Por eso, si has cometido un pecado en el que estén involucradas otras personas o que les haya empujado a pecar, tienes obligación de hacer saber al confesor no solo tu pecado, sino el escándalo que te consta que has provocado. Cuando te confiesas de un pecado que implica el mutuo consentimiento de otro, no hace falta que menciones el escándalo, porque el confesor lo da por hecho.

Después de haberte confesado, tu deber es hacer todo lo posible por evitar que el escándalo persista y reparar cualquier daño espiritual que hayas causado a otros, porque la caridad te obliga a intentar salvar del pecado a los demás.

Si con tu mal ejemplo has sido motivo de escándalo, puedes enmendar mediante el buen ejemplo y la oración la desafortunada impresión que has causado. Por ejemplo, el chico que ha inducido a una muchacha a pecar debe manifestarle claramente su arrepentimiento, su deseo de que también ella obtenga el perdón y su determinación de no volver a ser para ella ocasión de pecado.

Para evitar el escándalo, obra con delicadeza

Santo Tomás enseña que no debemos omitir las cosas necesarias para la salvación, pero que la posibilidad de escandalizar al débil nos obliga a omitir, o al menos a diferir, palabras u obras que generalmente estarían permitidas, hasta que una explicación adecuada elimine el motivo de escándalo.

Evita cuidadosamente cualquier cosa que, aun siendo lícita o indiferente, pueda en determinadas circunstancias convertirse en ocasión de pecado para otros. Esta es la norma impuesta por san Pablo con respecto a la comida ofrecida a los dioses. Puesto que los ídolos no eran nada, dicha comida no estaba prohibida; pero muchos cristianos creían lo contrario y el apóstol pide a quienes están bien informados que tengan en cuenta los escrúpulos de sus hermanos: «Por eso, si una comida escandaliza a mi hermano, no comeré carne jamás, para no escandalizar a mi hermano»[2].

Hay quienes se permiten conversaciones, lecturas, modas o bailes que no son impropios con la excusa de que carecen de efectos perniciosos sobre ellos. ¡Con qué facilidad se engañan! No piensan en el escándalo que provocan en los que ven su conducta y se escudan en ella para permitirse placeres más peligrosos.

Procura cultivar un delicado sentido de la caridad, que puede considerarse el auténtico refinamiento de la virtud. Esta es la delicadeza que propone san Pablo. Así estarás dominado por el espíritu de Cristo y tu

---

[2] 1Co 8, 13.

alma será sensible al bien espiritual de las personas con las que convives. Las advertencias solemnes, los puyazos infligidos a los demás para que «se porten bien» o las órdenes impartidas con intención de presionarlos harán ingrata la virtud a ojos de aquellos cuyo bien crees buscar. Si no estás vigilante, hasta tus obras buenas y lícitas pueden convertirse en piedra de escándalo para quienes tienen menos formación que tú.

No adoptes lo que se conoce como una actitud abierta. Otros menos instruidos y demasiado inclinados a sortear lo que consideran restricciones innecesarias emplean esa mentalidad abierta en circunstancias similares para justificar las desviaciones del camino que lleva directamente a la virtud. Razonan así: «Si esto lo pueden hacer los buenos cristianos, ¿por qué no voy a hacerlo yo?». La desafortunada consecuencia es el pecado, del cual quizá sea responsable esa actitud abierta.

Si tienes el espíritu de Cristo, te darás cuenta de que tus conocimientos en materia de moral, especialmente allí donde puedan ser fácilmente malinterpretados por personas menos formadas, deben ser utilizados con discreción. Entonces estarás dispuesto a renunciar a lo justamente permitido con tal de no convertirte en obstáculo para otros. Tu amor a Cristo debe ser tan delicado y auténtico que no des pie a nadie a que le ofenda y le prive así del fruto de su Pasión y muerte. «Y por tu saber se perderá el débil, el hermano por el que murió Cristo»[3], dice san Pablo.

---

[3] 1Co 8, 11.

Pídele a Jesús un amor lo suficientemente firme para olvidar los beneficios personales antes de poner a los demás en ocasión de pecar. Pídele también la gracia especial de serle fiel cuando, en caso necesario, debas ser motivo de supuesto escándalo, como lo fue en el Calvario Cristo en la Cruz.

15. CULTIVA UN AMOR QUE SE DESBORDE EN OBRAS AMABLES

El amor es el corazón y el alma de la religión. Dios es amor, y cualquier obra amable representa un paso hacia Él. La vida es la escuela en la que aprendemos los medios para hacer feliz nuestra vida y la del prójimo. Esa enseñanza se fundamenta en el amor. Sin él no se puede vivir, igual que una flor no puede brotar sin la luz del sol.

No existe poder mayor en este mundo que el del amor que no pierde nunca su fuerza, que no conoce edad y se renueva siempre. El amor filial, el amor fraterno, el amor conyugal, el amor a la patria: todos son retoños del amor divino, enraizado en el Corazón de Jesús, que la muerte hizo pedazos para poder llevar amor al mundo.

El amor busca afirmarse mediante las obras. Es una fuerza plenamente real que no se contenta con buenas palabras. Sus efectos son la disposición a obrar, a sanar, a servir, a dar, a acoger y consolar. Un amor que permanece inactivo, que es una fuerza dormida, es un amor muerto. Si no quieres dejar de amar, no dejes nunca de hacer el bien.

El pensamiento amable es una verdadera bendición, ya que inspira la obra amable. Para muchas almas agobiadas, la palabra amable que se ha pronunciado y la palabra áspera que se ha dejado de pronunciar se han traducido en felicidad. Adquirir la habilidad de no pensar ni hablar maliciosamente de otros supone una inmensa conquista. La costumbre de interpretar favorablemente la conducta de los demás es una de las cualidades más excelentes del amor, pero la caridad suprema se manifiesta haciendo el bien a los demás. Mayor aún que un pensamiento amable, y más vivificadora que una palabra amable, es la unión de ambos en la acción. San Agustín dice: «Somos lo que hacemos cada día. Se ha dicho: "No puede un árbol bueno producir malos frutos", ni lo contrario. El árbol es el mismo hombre. Los frutos son las acciones del hombre. No puede, por lo tanto, un hombre malo hacer obras buenas, ni uno bueno hacerlas malas».

La suma perfección de la caridad consiste en dar la vida por el prójimo, igual que Cristo ofreció su vida en sacrificio por la humanidad.

Nuestro Salvador ha dicho: «No todo el que dice: "Señor, Señor", entrará en el Reino de los Cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre, que está en los cielos»[1]. Y nuestro Padre del cielo ha manifestado su voluntad en los dos grandes mandamientos: «Amarás al Señor tu Dios... Amarás a tu prójimo como a ti mismo»[2].

El Señor quiere que tu vida, como la suya, sea amor hecho obras, pues ha dicho: «Este es mi manda-

---

[1] Mt 7, 21.
[2] Mt 22, 37; 39.

miento: que os améis los unos a los otros como yo os he amado»[3]. San Pablo resume la vida de Jesús con estas palabras: «Pasó haciendo el bien»[4].

Santa Teresa del Niño Jesús decía: «No basta con dar a quien me pida; debo adelantarme a sus deseos, mostrarme muy agradecida y muy honrada de poder prestarle un servicio; y si me cogen una cosa que tengo a mi uso, no he de hacer ver que lo siento, sino, por el contrario, mostrarme contenta de que me hayan quitado de en medio ese estorbo.... Dejar que los pensamientos den vueltas alrededor de uno mismo hace estéril el alma; debemos volver enseguida a los trabajos de amor».

El amor es el corazón y el alma de las obras amables. Mientras que no existe caridad sin obras, sí puede haber obras de caridad sin amor. San Pablo lo expresa de este modo: «Aunque repartiera todos mis bienes, y entregara mi cuerpo para dejarme quemar, si no tengo caridad, no sería nada»[5].

Algunas personas utilizan la caridad como un manto eficaz con el que cubrir sus miserias humanas. La cobardía, por ejemplo, te lleva a temer lo que diga la gente. Hay quienes obran algún bien por pura cobardía, al tiempo que cubren su avaricia con el manto de la caridad.

También el egoísmo, la codicia y la vanidad toman prestado ese manto. Como atraen la atención general, las obras de caridad te garantizan una magnífica publicidad. Si el pasado de un hombre entorpece su vida

---

[3] Jn 15, 12.
[4] Hch 10, 38.
[5] 1Co 13, 3.

social, se apresura a vestir el manto de la caridad, que «cubre la multitud de los pecados»[6].

El orgullo y el afán de poder también se revisten con el manto de la caridad, el cual dota al hombre de una noble apariencia. Una vez, el demonio del orgullo estuvo dispuesto a entregar todos sus bienes a Cristo si, postrándose de rodillas, le adoraba[7].

Otros se toman el ejercicio de la caridad como un deporte. Buscan el sentimiento de euforia de haber obrado bien. Al rato se convertirán en el tema principal de su egocéntrica conversación.

Dios no se conforma simplemente con el manto de la caridad ni con las buenas obras. Quiere una bondad y un amor auténticos. Llegará el día en que nos despojará del manto que hemos tomado prestado. No desea tanto que colaboremos con Él en sus obras de misericordia como que participemos de su amor sincero y siempre diligente. Su ley del deber común no es «darás al prójimo», sino «darás amor al prójimo».

Aspira a la bondad antes que a las buenas obras

Sabiendo que Dios lo ve todo, examina tus obras de caridad y profundiza cuidadosamente en tus motivos. Rechaza lo que va disfrazado de caridad, pero no es amor auténtico. Es preferible crecer en bondad que hacer mucho «bien». Prescinde del manto de caridad y, en su lugar, siguiendo las hermosas palabras del

---

[6] 1P 4, 8.
[7] Cf. Mt 4, 9.

apóstol, revístete «de entrañas de misericordia, de bondad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia»[8], que equivale a cultivar un corazón lleno de una genuina y sincera amabilidad. Así podrás presentarte vestido de boda ante Aquel que es la verdad y el amor infinitos. «Porque el Hijo del Hombre va a venir en la gloria de su Padre acompañado de sus ángeles, y entonces retribuirá a cada uno según su conducta»[9].

La auténtica caridad ha de ser firme, diligente y abundante. Hemos de rellenarla constantemente. Su abundancia es la medida y la prueba de una vida interior vigorosa.

San Pablo aseguraba a los primeros cristianos que no pedía para los conversos *un poco* de caridad, sino una caridad abundante, sin límites, sin medida. Estaba convencido de que los discípulos de Cristo debían tener un celo ardiente por practicar la caridad, reina de las virtudes: «Pido también que vuestro amor crezca cada vez más en perfecto conocimiento y en plena sensatez»[10].

Afirma san Pablo que la fe no se debe buscar a ciegas, sino acompañada de un «perfecto conocimiento y en plena sensatez». El amor sin la razón, sin el discernimiento, es falsa caridad, un amor debilitado que puede incluso hacer mucho daño. La caridad iluminada por la verdad de Dios y el conocimiento de las cosas que poseen un valor auténticamente espiritual te harán muy santo.

---

[8] Col 3, 12.
[9] Mt 16, 27.
[10] Flp 1, 9.

El enaltecimiento propio es una actitud pagana. El amor a uno mismo a imagen del de Cristo, al que todos estamos llamados en virtud de nuestra vocación a la verdadera fe, debe urgirnos a alcanzar el grado más alto de amor a Dios. Al fin y al cabo, eres tú el primer interesado en llegar a ser capaz de servir a Dios con la única intención de agradarle a Él.

El hombre puede resistirse a la violencia, a la razón, a la ciencia y al talento, pero acabará rindiéndose al bien que obren con él; y lo hará antes aún si la caridad está fundada en un motivo sobrenatural. A veces quien lleva a cabo una buena obra no ve su fruto: Dios desea añadir este sacrificio a los méritos de su celo apostólico. Pero, antes o después, el amor triunfará, porque el amor siempre vence.

16. PRACTICA LAS OBRAS DE MISERICORDIA

El fin de todo amor es el bien del ser amado; el fin del amor a Dios, su honor y su gloria; el del amor al prójimo, el bien espiritual y temporal de los hombres y, a través de él, el honor y la gloria de Dios. Debes amar al prójimo por amor a Dios.

El amor al prójimo te impone numerosas obligaciones, cuyo objetivo es lograr el bienestar y la felicidad de los demás.

Tu primer deber consiste en prestarles ayuda material siempre que te sea posible. Jesús ha dicho: «Porque tuve hambre y me disteis de comer; tuve sed y me disteis de beber... estaba desnudo y me vestisteis»[1]. Se trata de una ayuda solo corporal, pero no por ello menos necesaria.

Las principales obras de misericordia corporales son dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, visitar a los encarcelados, dar posada al peregrino, visitar a los enfermos y enterrar a los muertos.

---

[1] Mt 25, 35; 36.

Dar limosna de un modo auténticamente cristiano no solo alivia las necesidades materiales, sino que alza el espíritu del pobre de su triste penuria y sus dificultades. El espíritu del amor debe transformar el mundo y hacer de él un lugar mejor donde vivir. Los pobres nunca dejarán de existir, pero no hay pobreza que no pueda ser menor mientras cada uno de nosotros cuente con la posibilidad de hacer algo por paliarla.

Por eso dice san Juan: «Si alguno posee bienes de este mundo y, viendo que su hermano padece necesidad, le cierra su corazón, ¿cómo puede permanecer en él el amor a Dios? Hijos, no amemos de palabra ni con la boca, sino con obras y de verdad»[2].

En este sentido, san Pablo describe la actitud auténticamente cristiana: «A los ricos de este mundo ordénales que no sean engreídos y que no pongan su esperanza en las riquezas perecederas, sino en Dios, que nos provee de todo con abundancia para que lo disfrutemos: que hagan el bien, que se enriquezcan en buenas obras, que sean generosos al dar y hacer a otros partícipes de sus bienes, que atesoren para el futuro unos sólidos fondos con los que ganar la vida verdadera»[3].

La Iglesia ha defendido siempre el derecho a la propiedad privada. Pero cualquier superávit, antes que añadirse a la abundancia del rico, tiene que destinarse a quienes carecen de las necesidades básicas. La aversión que causa el rico no se debe a su riqueza, sino al mal uso que hace de ella. No es el que tiene

---

[2] 1Jn 3, 17-18.
[3] 1Tm 6, 17-19.

mucho el que desagrada al Señor, sino el que ama en exceso los bienes de este mundo.

Da de lo que tienes. Después de todo, no es realmente tuyo. Los bienes de este mundo los tomamos prestados de Dios. Tienes la obligación de utilizarlos y repartirlos de acuerdo con su voluntad. No es más rico el que más posee, sino el que da más. Negar lo tuyo a quien lo necesita es contrario a la voluntad de Dios y se asemeja a robar. Dice san Pablo: «Ni los ladrones, ni los avaros... ni los rapaces heredarán el Reino de Dios»[4].

«¡Cuánto amó Jesucristo a los pobres!», dice san Vicente de Paúl. «Él escogió su condición; Él es el Padre de los pobres y considera que lo que se hace por ellos se le hace a Él. Por eso, hemos de amar a los pobres con un amor especial, viendo en ellos la persona de Jesucristo, y haciendo todo por ellos como si lo hiciéramos por Él».

Cristo te invita a visitar al enfermo

Visitar al enfermo es una gran obra de misericordia corporal. Hay quienes son capaces de vivir sin el amor del prójimo, pero a los enfermos el amor de los demás les da la vida.

En ocasiones cuesta amar a los enfermos, necesitados de tanto afecto como los niños. Muchas veces están de mal humor, descontentos y susceptibles, y son exigentes y egoístas.

---

[4] 1Co 6, 9-10.

Aun así, la enfermedad deja al descubierto rasgos de las personas dignos de recibir amor. El hombre enfermo, despojado de su atuendo formal y de los signos externos de su posición y honor, se hace aún más hombre. No importa lo que haya sido: en el lecho del dolor se convierte simplemente en un niño necesitado de ayuda. La enfermedad nos hace más sencillos y humildes.

Un resplandor divino ilumina los tristes rasgos del hombre enfermo, que se asemeja a Cristo doliente, tan desfigurado exteriormente que «no hay en él parecer, no hay hermosura que atraiga nuestra mirada, ni belleza que nos agrade en él»[5]. Interiormente quizá esté triste, como Cristo cuando dijo: «Mi alma está triste hasta la muerte»[6]. No hay nada que sufra un enfermo que no lo haya sufrido antes Él.

La caridad que reclama el enfermo es un derecho sagrado. Ni los ruidos ni las conversaciones, ni la falta de consideración ni la incomprensión deben incrementar su sufrimiento. No se le puede abandonar a su aflicción.

Visita al enfermo y sírvele como esté en tu mano: con una palabra de consuelo y aliento, con tu conversación, con tus cuidados, o con un obsequio o una grata sorpresa. La delicada finura del amor te permitirá evitar que note que acompañarle te exige un esfuerzo.

Recuerda que visitar y atender al enfermo es una obra de misericordia con la que alivias una pequeña parte de su miseria compartiéndola con él. Cuando el

---

[5] Is 53, 2.
[6] Mt 26, 38.

sufrimiento le vuelva irritable y le lleve a perder el control, escúchale si siente deseos de hablar, y de ese modo podrás dar consuelo a su alma.

Aunque se muestre desconsiderado y constantemente esté pidiendo esto o aquello, sírvele si así le confortas. Al entrar en su habitación, despliega todo el afecto, la serenidad y la paciencia de que seas capaz. Recuerda que el vaso de agua que le ofrezcas se lo ofreces a Aquel que clamó en la Cruz: «Tengo sed»[7].

Cristo, modelo de quienes visitan y cuidan a los enfermos, no evitó el contacto con ellos. Tocó los ojos, la lengua y los oídos enfermos, e impuso sus manos sobre el leproso[8]. Sabía bien cuánto les consuela que no pasemos de largo junto a ellos.

Dice san Vicente de Paúl: «Visitar y dar consuelo a los enfermos y débiles es obra que agrada mucho a Dios, pues Él mismo aconsejó esta forma de misericordia. Pero, para practicarla con un celo y un mérito mayores, debes ver a Jesucristo en la persona del enfermo, ya que Cristo dice que lo que se hace por el pobre y el enfermo se le hace a Él».

En cierta ocasión, san Juan de Dios se hallaba lavando los pies de un mendigo cuando aparecieron en ellos los estigmas de nuestro Señor. Sin perder el sosiego, san Juan miró al mendigo a los ojos y, con suma sencillez, exclamó: «¡Eres tú, Señor!».

Si no te queda tiempo para el enfermo, ¿no tendrá razones Jesús para mirarte con reproche el día de tu juicio y quejarse en nombre de todos aquellos a quie-

---

[7] Jn 19, 28.

[8] Mt 9, 29; Mc 7, 33; Mt 8, 3.

nes ignoraste: «Estuve enfermo y en la cárcel y no me visitaste»[9]?

La humanidad sufriente clama a ti, implorando un acto de amabilidad. Si hay un dolor que te resulte insoportable, que sea el dolor del prójimo. A imitación de Jesús, debes estar siempre dispuesto a obrar el bien, incluso cuando no tengas obligación de hacerlo. No obstante, debes practicar las obras de misericordia en nombre de Cristo, según tus posibilidades y las necesidades del prójimo.

Atiende las necesidades espirituales de los demás

Tu segundo deber consiste en prestar ayuda espiritual al prójimo siempre que te sea posible. Las enfermedades del espíritu son aún más apremiantes que las físicas. Corregir al que se equivoca, enseñar al que no sabe, dar buen consejo al que lo necesita, consolar al triste, sufrir con paciencia los defectos del prójimo, perdonar las ofensas y rogar a Dios por los vivos y los difuntos: estas son las principales obras de misericordia espirituales.

Nada hay más precioso en este mundo que un alma en gracia, porque ha sido comprada con la preciosa sangre de Cristo. Una vida entera gastada en rescatar a una sola alma de la ruina espiritual es una vida bien aprovechada. Si las circunstancias no te permiten tratar a muchas almas, entrégate a las pocas que la amorosa Providencia haya puesto a tu lado.

---

[9] Mt 25, 43.

Hacer el bien a los demás es una caridad desinteresada. Compartir sus necesidades físicas y materiales, aliviar su penuria, mitigar su tristeza y ser un instrumento que brinde ayuda espiritual a su alma es una caridad a imagen de la de Cristo y contribuye a la salud de la Iglesia, su Cuerpo Místico.

En el mundo de hoy existe, junto a la miseria corporal, mucha miseria espiritual: una fe que agoniza, una esperanza hecha pedazos, un amor destrozado, la duda, el error, la pasión y el pecado. No dejes que tu caridad ignore tanta miseria.

Un día, la muchedumbre puso a los pies de Jesús a un hombre afectado de una cruel parálisis. El Señor, sin embargo, vio en él una desgracia aún peor: la enfermedad del alma. Conmovido en su misericordia divina, pronunció unas palabras omnipotentes: «Ten confianza, hijo, tus pecados te son perdonados»[10]. El Señor sabía que la necesidad de su alma era mucho mayor que la del cuerpo.

El alma es más profundamente consciente de sus necesidades que el cuerpo. Quien sufre solo en el cuerpo puede ser feliz mientras su alma permanezca sana. Pero aquel cuya alma está enferma nunca puede hallar reposo, por sano que se conserve físicamente. El pecador no siempre es consciente de su enfermedad, pero a la hora de la muerte su triste estado, lejos de hallar la paz, se agrava aún más.

---

[10] Mt 9, 2.

En otra ocasión, Jesús contempló la triste miseria de una mujer sorprendida en adulterio y se compadeció de ella, porque veía un alma humana, la criatura más bella y noble de su Padre: un hijo de Dios; y, movido por su amor misericordioso, se volvió hacia esa alma y le dijo: «Tampoco yo te condeno»[11]. Palabras llenas de piedad, de confianza, de amor, de disposición al perdón. El pecador no necesita ser juzgado, sino recibir misericordia y amabilidad. La amabilidad ha convertido a más pecadores que el celo, la elocuencia o la sabiduría.

A menos que seas un sacerdote en el confesionario, no puedes pronunciar una sola palabra que redima al pecador de su miseria espiritual, pero sí cuentas con el poder de tu amable manera de hablar. Una palabra oportuna, pronunciada con prudencia y afecto, tiene un poder extraordinario. Y dispones también del silencioso —pero todavía más elocuente— lenguaje del buen ejemplo, que habla más alto que las palabras. Finalmente, cuentas con las poderosas palabras de la oración, con la que puedes salvar las almas de los hombres obteniéndoles la gracia de la conversión.

Emplea estas palabras, igual que Cristo empleó sus palabras llenas de poder. Tu misión en la vida es la de reconquistar para Dios este mundo suyo, infeliz y díscolo, y devolverlo a Él. Haces con el pecador una magnífica obra de caridad cuando le ayudas a liberarse de la miseria del pecado para ponerlo en el camino que conduce a la paz de Dios y a la vida eterna.

---

[11] Jn 8, 11.

Y rindes también un servicio a Dios, que se mantiene siempre al lado del pecador y hace suyos sus intereses. El pecador ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, aunque esa sagrada y hermosa imagen esté distorsionada y profanada por el pecado. Debes sentirte urgido a restaurar la imagen de Dios en el alma del pecador. Tienes que colaborar, si es que puedes hacerlo.

En el pecador no es solo la imagen de Dios la que sufre; en cierto modo, como dice san Pablo, Dios mismo es deshonrado y crucificado: «Crucifican al Hijo de Dios y lo escarnecen»[12].

Es una obra espléndida convertir al pecador y, por así decirlo, quitar los clavos de las manos y los pies de su Dios que, cosido al madero del pecado, sufre en el alma del pecador.

Y es también un inmenso favor que te haces *a ti mismo*. Como hijo de la eternidad, eres consciente de la urgencia de esforzarte por alcanzarla. Ese anhelo de tu alma quedará plenamente satisfecho si tiendes tu mano para ayudar en la obra de la salvación de las almas. San Ignacio de Loyola nos dice: «Os aconsejo que os dediquéis a ayudar al alma del prójimo de modo que siempre podáis procurar a la vuestra el cuidado necesario para guardarla y perfeccionarla en todas las virtudes, para gloria de nuestro Señor».

---

[12] Hb 6, 6.

17. RECOGE EL PREMIO A TUS OBRAS AMABLES

A estas alturas, probablemente te habrás dado cuenta con consternación no solo de que hay muchos aspectos de la caridad que no abundan en ti, sino que sufres una grave carencia incluso en sus requisitos más básicos.

Comienza por hacerte rico en pensamientos amables. Su constante ejercicio, así como el de disculpar a quienes te irritan, te enfurecen o te hacen daño, dirigirá tus pasos hasta lograr que tus faltas de caridad no sean tantas. Un superávit rebosante de pensamientos caritativos hará más caritativas tus palabras y tus obras.

Las obras amables te harán santo

Las obras amables llevadas a cabo por amor a Dios cuentan con el poder de hacerte verdaderamente santo.

—*La amabilidad te lleva a ser amigo de Jesús,* que ha dicho: «Este es mi mandamiento: que os améis

los unos a los otros como yo os he amado»[1]. Ser amable significa compartir el espíritu de Jesús, que da vida a toda santidad.

La amabilidad hará de ti un hijo de Dios entregado, como te recuerda el Señor: «Amad a vuestros enemigos y rezad por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos»[2]. Y san Juan dice: «Queridísimos: amémonos unos a otros, porque el amor procede de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama no ha llegado a conocer a Dios, porque Dios es amor»[3], lo que significa que el amor al prójimo no es sino otra forma del amor de Dios[4]; a su vez, san Pablo enseña que el amor es el cumplimiento de la ley[5].

—*Las obras amables conducen a Dios.* Cualquier paso que das en el camino de la amabilidad es una zancada que te acerca a Él. Como dijo san Juan Clímaco, «toda criatura es una escalera hacia Dios».

—*La amabilidad te ayuda a despojarte de tu egoísmo.* Dado que se basa en motivos generosos, tiende a crear hábitos desinteresados, que te disponen para los motivos más elevados del amor divino. Debes pisotear tu egoísmo: de otro modo, tus avances hacia la virtud y la unión con Dios se detendrán.

Las acciones amables te hacen generoso en el sacrificio. Están constantemente ocupadas, como la bondad de Dios, allí donde no existe esperanza de

---

[1] Jn 15, 12.
[2] Mt 5, 44.
[3] 1Jn 4, 7-8.
[4] 1Jn 4, 7-12; 19.
[5] Rm 13, 8.

obtener recompensa. Igual que Dios actúa siempre para su gloria, así las acciones amables, cuando son habituales, suelen hacerse solo por Él y permanecen escondidas. Muchas veces Dios las premia procurando que no reciban pago, para que así busquemos solo en Él la recompensa.

Por eso, la amabilidad es el camino más fácil, y quizá el más seguro, para llegar a la humildad. Los hombres orgullosos, generalmente, no suelen ser amables. Si la humildad te hace amable, la amabilidad te hace humilde, y va acompañada de mucha gracia: de la gracia suficiente para ser santo.

—*La amabilidad te instruye en la verdadera sabiduría.* En palabras del apóstol Santiago, «la sabiduría que viene de lo alto es, en primer lugar, pura, y además pacífica, indulgente, dócil, llena de misericordia y de buenos frutos, imparcial, sin hipocresía. Los que promueven la paz siembran con la paz el fruto de la justicia»[6].

La sabiduría que el amor concede al hombre no es ordinaria, sino que «viene de lo alto». La filosofía del mundo se desentiende del dolor y la felicidad del ser humano: tiene como único objetivo la solución de sus propios problemas. «Y aunque tuviera el don de profecía», dice san Pablo, «y conociera todos los misterios y toda la ciencia, y aunque tuviera tanta fe como para trasladar montañas, si no tengo caridad, no sería nada»[7].

Posees la auténtica sabiduría si practicas la caridad. La sabiduría perfecta es más que palabras: es ac-

---

[6] St 3, 17-18.
[7] 1Co 13, 2.

ción y es vida. El calor del corazón se convierte casi espontáneamente en luz y guía para la mente. El hombre verdaderamente amable nunca será tan limitado en sus juicios como el que carece de caridad, por muy dotado o muy instruido que este sea. El amor eleva al hombre por encima de los problemas y las necesidades de su existencia, y le proporciona una visión más amplia y completa de las cosas. Los santos, incluso los humildes y sencillos, suelen contar con una visión sorprendentemente clara y nítida de las cuestiones del conocimiento humano y divino. «Quien ama a su hermano permanece en la luz y no corre peligro de tropezar»[8], dice san Juan.

Cuanto más amables somos, más cerca estamos de la sabiduría del Amor eterno. Podríamos incluso decir que el amor no es más que uno de los pensamientos de Dios —cuya profundidad nuestra razón ni conoce ni sospecha— que vive en el corazón del hombre.

Según Faber, «está plenamente justificado decir que la caridad es la visión más profunda de la vida, y la que más cerca se halla de la visión de Dios; y que, por eso, es también no solo la visión más veraz, sino la única totalmente veraz. Los pensamientos amables son a la criatura lo que la Ciencia divina es al Creador. Encarnan la verdad más profunda, más pura, la mayor verdad que nosotros, criaturas engañosas, somos capaces de alcanzar sobre otros o sobre nosotros mismos»[9].

—*La vida es la recompensa mayor y más valiosa de la caridad,* y el anhelo mayor y más profundo del

---

[8] 1Jn 2, 10.

[9] Faber. *Conferencias espirituales*, 41.

hombre es la vida: una vida en constante crecimiento, más intensa y eterna. Lo que el hombre llama vida —comer, dormir, trabajar, descansar, divertirse y desear— no es vida en absoluto. Tampoco se fortalece ni se enriquece pensando, soñando o leyendo, ni la experiencia de la belleza la hace más intensa ni más rica. Cualquier sensación nos da y nos quita una parte de nuestra energía vital.

La vida meramente natural, a pesar de ser el regalo de un amor que siempre le infunde fuerza, no se basta a sí misma: algún día se acabará. Solo el amor la hace más plena y la robustece.

El alma posee una vida sobrenatural, una existencia inmortal. San Juan habla a menudo de la «vida eterna» y afirma que hemos «nacido de Dios», haciendo hincapié en la íntima relación entre la vida y la caridad: «Nosotros sabemos que hemos pasado de la muerte a la vida, porque amamos a nuestros hermanos. El que no ama permanece en la muerte»[10].

La caridad tiene mucho en común con la vida divina: al igual que esta, no se halla bajo el influjo del tiempo. Todos los planes, los pensamientos y las obras de la vida eterna de Dios son amor eterno. «La caridad nunca acaba», dice san Pablo. «Las profecías desaparecerán, las lenguas cesarán, la ciencia quedará anulada»[11].

Aunque la vida sobrenatural del alma no es idéntica al hábito de la caridad que Dios ha derramado en nosotros, para poder alcanzarla, así como para conservarla y aumentarla, es condición indispensable el

---

[10] 1Jn 3, 14.
[11] 1Co 13, 8.

amor a Dios y al prójimo. Solo el amor puede decir: «Creo en la vida eterna». Solo quien ama a Dios y a los hombres tiene vida en él: una vida semejante a la de esa semilla que debe ser sepultada en la oscuridad de la tierra, pero que volverá a salir... hacia la luz eterna.

Estas son las recompensas a una caridad generosa que cita san Pablo: la alta estima de los valores espirituales, una gran pureza de vida, un juicio benévolo a la hora de la muerte, y la plena participación en la gloria y alabanza de Dios en el cielo por toda la eternidad: «Pido... para que sepáis discernir lo mejor, a fin de que seáis puros y sin falta hasta el día de Cristo, llenos de los frutos de justicia que proceden de Jesucristo, para gloria y alabanza de Dios»[12].

Merece la pena meditar las recompensas a la caridad que menciona san Pablo.

Pide, en primer lugar, «que sepáis discernir lo mejor». Mediante el ejercicio de la caridad, tu conocimiento de lo que exige la perfección cristiana será aún más nítido. La lucha por la santidad te parecerá más esencial y atrayente.

En segundo lugar, pide «que seáis puros y sin falta». La caridad auténtica te hará capaz de evitar el pecado. Una conciencia sincera va inevitablemente seguida de una gran pureza de vida.

En tercer lugar, promete a quienes sean ricos en caridad una ayuda de la gracia que les sostendrá para vencer los obstáculos de la vida diaria, de manera que lleguen a ser «puros y sin falta hasta el día de Cristo»,

---

[12] Flp 1, 9-11.

el Día del Juicio, cuando Él obtenga Su victoria definitiva sobre el pecado.

Por último, pide que estén «llenos de los frutos de justicia que proceden de Jesucristo». Este fruto es la santidad que alcanzarás con tu cooperación a la gracia recibida, de modo que puedas rendir «gloria y alabanza» a Dios en el cielo.

Estas magníficas y grandiosas recompensas a la caridad deben servirte de fuertes incentivos que te hagan desear que la caridad domine tu vida en la medida de lo posible.

Pídele a Jesús que el Día del Juicio te conduzca hasta la «gloria y alabanza de Dios», Su Padre, sobre todo porque has sido rico en caridad. Pídele un amor al prójimo que discierna cada día con más finura.

La bendición de Dios acompaña a toda obra amable

Dios siempre ayuda a quienes ayudan a otros a ayudarse a sí mismos. El Señor ha prometido que ni siquiera un vaso de agua ofrecido en su nombre quedará sin recompensa. Por eso, si eres amable con los hijos de Dios —que, en la familia divina, son hermanos tuyos—, Él será amable contigo. Cualquier cosa que hagas por los demás olvidándote de ti, en realidad la estás haciendo por ti. Como dice sabiamente el Antiguo Testamento, «echa tu pan sobre la superficie de las aguas, que al cabo del tiempo lo encontrarás de nuevo»[13].

---

[13] Qo 11, 1.

El amor recibirá de manos de Dios la mejor y más preciada recompensa: Su amor. Si el amor nunca llegara a encontrar eco en este mundo, lo hallará sin duda en el cielo. «A Dios nadie le ha visto jamás», dice san Juan. «Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor alcanza en nosotros su perfección»[14].

Si nuestro Padre celestial ama a cada una de sus criaturas, incluso al mayor pecador, ciertamente ama más aún a quienes demuestran de un modo especial, con sus pensamientos y sus obras amables, que son hijos suyos. El Hijo de Dios debe amar de manera muy singular a quienes dan pleno cumplimiento a su anhelo más ferviente: «Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor»[15].

El Espíritu Santo, Espíritu de amor divino, se siente especialmente atraído hacia aquellos cuyas almas están animadas por su espíritu y arden con el fuego de su divino amor.

Si amas al prójimo y lo demuestras con obras amables, ocuparás un lugar especial en el corazón de la Santísima Trinidad, y las tres divinas Personas se complacerán en habitar en tu alma, como ha prometido Jesús: «Si alguno me ama, guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él y haremos morada en él»[16].

Dios te bendecirá exteriormente con sus bienes; pero, sobre todo, te bendecirá interiormente con su

---

[14] 1Jn 4, 12.
[15] Jn 15, 10.
[16] Jn 14, 23.

gracia. Si a lo largo de su vida los santos han conservado sus abundantes gracias y han merecido su constante crecimiento, ha sido sin duda a causa de su profundo amor al prójimo.

A veces Dios te dejará sentir apenas Su amor invisible en lo profundo de tu alma y, gracias a tu caridad con el prójimo, gustar la dulzura de su maravillosa compañía. Este sentimiento de la cercanía de Dios es el mayor y más intenso gozo que se puede experimentar en este mundo. En ese momento el Señor hace realidad su promesa: «El que me ama será amado por mi Padre, y yo le amaré y yo mismo me manifestaré en él»[17]. No hay mejor modo de pasar de la oscuridad a la luz —del sentimiento de separación de Dios al de su cercanía— que cumplir el mandamiento divino de la caridad.

Si eres amable, Dios nunca se olvidará de ti. Su amor se hará visible en las copiosas bendiciones que recibas. «Dichoso el que se cuida del débil; el Señor lo librará el día de la desgracia, el Señor lo guarda y le dará vida, lo hará dichoso en la tierra, no lo entregará al deseo de sus enemigos. El Señor lo asiste sobre el lecho del dolor. Mulles todo su lecho cuando cae enfermo»[18], dice el salmista.

Nada hay tan cierto como que el amor de Dios recompensa con tanta generosidad como ha prometido: «Dad y se os dará; echarán en vuestro regazo una buena medida, apretada, colmada, rebosante: porque con la misma medida con que midáis se os medirá»[19].

---

[17] Jn 14, 21.
[18] Sal 41, 2-3.
[19] Lc 6, 38.

Las obras amables son una fuente de felicidad

Una obra amable va casi siempre seguida de la felicidad interior. La felicidad del alma es la atmósfera en la que se llevan a cabo cosas grandes para Dios. Serás verdaderamente feliz si el amor de Dios se apodera de tu vida y te hace capaz de amar al prójimo. Aunque seas la más pobre de las criaturas, te habrás asegurado lo mejor que puede haber en esta vida. «Quien ama a su hermano permanece en la luz», dice san Juan. Cuando practiques la caridad, la luz de la felicidad inundará tu alma.

Un servicio fiel y desprendido, un amor que nunca se desgasta: ese es el secreto de la verdadera felicidad. La felicidad es un mosaico compuesto de multitud de pequeñas piedras. Las obras amables más insignificantes, los pequeños detalles de cortesía son cosas que, sumadas una a una, al llegar la noche han sido el secreto de un día feliz.

Cada día, intenta hacer feliz al menos a una persona. Todas las mañanas construye un refugio en el que guarecer a alguien del calor abrasador de la vida. Si no puedes realizar una obra amable, di una palabra amable. Si no puedes decir una palabra amable, ten un pensamiento amable. Y calcula, si es que eres capaz, el tesoro de felicidad que habrás reunido en una semana, en un año, ¡a lo largo de toda tu vida!

Es posible que no haya nada que cuente tanto en esta vida, nada cuyo recuerdo se conserve más tiempo y que más bendiciones reciba, que la cualidad del corazón: la amabilidad. Si siembras obras amables, tu cosecha será perpetua. Lo mejor de tu vida lo forman

esas obras anónimas nacidas de tu amor y tu amabilidad. Procura que la amabilidad rija tu vida de tal modo que tu nombre quede grabado en los corazones de quienes te conocen, mejor que en una losa de mármol a la vista de extraños.

Las obras amables merecen el perdón de los pecados

El amor fraterno está íntimamente ligado al perdón de los pecados, que es una de las recompensas más sublimes de la caridad: «Ante todo, mantened entre vosotros una ferviente caridad, porque la caridad cubre la multitud de los pecados»[20], dice san Pedro.

La caridad juega un papel decisivo ante el tribunal de Dios. El sacramento de la Penitencia carece de eficacia si no hay amor en el corazón del penitente. Por otro lado, muchos pecados veniales se pueden expiar solo por amor, y buena parte de lo que reclama la justicia divina lo podemos satisfacer sin la confesión.

De todos los actos de penitencia que puedes llevar a cabo —estén o no vinculados al sacramento de la Penitencia—, las obras de caridad son, sin duda, las que más agradan a Dios, más edifican al mundo y mayor beneficio espiritual aportan a quien las realiza. «Hermanos míos», dice Santiago, «si alguno de vosotros se desvía de la verdad y otro le convierte, sepa que quien convierte a un pecador de su extravío sal-

[20] 1P 4, 8.

vará su alma de la muerte y cubrirá sus muchos pecados»[21].

Después de la confesión, no dejes nunca de llevar a cabo algún acto de caridad que demuestre tus buenas disposiciones. Todas las noches haz una obra amable, como la de expresar tu sincero deseo de perdonar y olvidar las ofensas, o la de rezar por quienes te hayan ofendido.

La hora de la muerte será muy ingrata para quien, a lo largo de su vida, no haya conocido ni la caridad ni la compasión. Pero el hombre cuyo corazón esté lleno de bondad y amor será admitido en el reino divino del amor. La mirada de Dios no se fijará en sus flaquezas y pecados, sino en su caridad y en sus buenas obras. «Porque quien no practica la misericordia tendrá un juicio sin misericordia. La misericordia, en cambio, prevalece frente al juicio»[22], señala Santiago.

No hay mejor manera de prepararse para la muerte —excepto evitar el pecado mortal— que fomentando en el corazón el espíritu de amor, el cual prácticamente te obligará a ejercitarte en los pensamientos, las palabras y las obras amables. «Bienaventurados los misericordiosos, porque alcanzarán misericordia»[23], dice el Señor.

Debes mucho a la amabilidad de otros

Piensa en lo mucho que le debes tú a la amabilidad. Si echas la vista atrás, te asombrará el número de

---

[21] St 5, 19-20.
[22] St 2, 13.
[23] Mt 5, 7.

obras amables que te han hecho bien. El recuento es casi imposible. Las que recuerdas no son tantas como las que has olvidado: no por ingratitud, sino por las distracciones de la vida y las limitaciones de tu memoria.

Son muchas las circunstancias en las que han sido amables contigo. Has sido el destinatario —para bien y para mal— de las obras amables de personas que no te esperabas. Te han dado la felicidad en medio de tus lágrimas. Todos y cada uno de estos actos de amabilidad te han aportado algún bien espiritual. Si no te han hecho mejor en ese momento, han preparado el camino para que lo seas, o han sembrado una semilla de futura bondad, dejando una huella cuyo poder nunca llegaste a sospechar. Una vez tras otra, la amabilidad ha puesto los cimientos para la obra de la gracia: en realidad, no ha sido sino una manifestación especial de la gracia.

Piensa en lo poco que merecías todas las acciones amables que has recibido de Dios y de tus semejantes. Probablemente serán más las que te hayan llegado a ti que las que tú hayas hecho llegar a otros. Tal vez pensar en tanta amabilidad, y por parte de tantas personas, te resulte casi doloroso, pues te lleva a constatar la escasez de la tuya. La gente ha asumido por ti el trabajo de los ángeles. Te ha conducido al bien. Y tú, ¿qué has hecho tú de verdad?

Da miedo pensar qué habría sido de ti si tus padres, tus amigos, tus profesores, tus compañeros de colegio hubieran sido menos amables contigo. Puede que la amabilidad lleve toda tu vida refrenando tu inclinación al mal. Lo que has obtenido de ella debería ser para ti uno de los mayores incentivos para practi-

car la virtud. Darte cuenta de que todo eso se lo debes a la amabilidad de otros tiene que urgirte a poner todo de tu parte para convertirla en la regla de oro de tu vida.

Te juzgarán por tu amabilidad

Te juzgarán y ganarás mérito en el cielo según las obras de misericordia espirituales y corporales que hayas practicado por amor a Dios. El Día del Juicio, el Señor las empleará para distinguir a los elegidos de los malvados. «Entonces dirá el Rey a los que están a su derecha: "Venid, benditos de mi padre, tomad posesión del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo: porque tuve hambre y me disteis de comer; tuve sed y me disteis de beber; era peregrino y me acogisteis; estaba desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme"». Los justos se quedarán sorprendidos, porque nunca han visto al Señor en tanta necesidad. Pero Él les dirá: «En verdad os digo que cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos, a mí me lo hicisteis»[24]. Después apartará de sí para siempre a los malvados, porque no le han amado a Él en la persona de sus hermanos. Por boca del mismo Jesús conocemos, pues, que nuestro destino dependerá de lo que le hayamos amado a Él en nuestros hermanos.

Llama la atención que Cristo, al hablarnos del juicio venidero, haga depender nuestro destino final de si hemos practicado o no en este mundo la virtud de la

---

[24] Mt 25, 34-36; 40.

amabilidad. A quienes hayan descuidado las obras de misericordia los rechazará: su herencia será la maldición eterna. La negligencia en los deberes del amor es un pecado tan grave y con consecuencias de tanto alcance como cometer directamente obras malas en sí mismas.

Por eso, cuando en el último día te presentes ante Cristo, no te preguntará si has llevado una vida de ayuno y penitencia, o si has dedicado muchas horas a la oración, sino si has amado y ayudado al prójimo. Cierto es que no podemos dejar de lado el resto de los mandamientos, pero su observancia no nos habrá servido de nada si no hemos cumplido el mandamiento del amor al prójimo, tan grato al Sagrado Corazón de Jesús.

El cielo es la recompensa al amor

La recompensa que Dios nos concede mientras vivimos en este mundo no es sino un anticipo de la que nos tiene reservada al final de nuestra vida. El cielo es la recompensa plena y definitiva con la que Dios retribuye todo el bien que hemos hecho aquí en la tierra.

Es una parte de la propia felicidad de Dios: una pequeña gota de su dicha, de la felicidad que mana de su Corazón. En este mundo la recompensa que obtiene el amor está hecha muchas veces de multitud de gotas amargas, como la ingratitud, la malicia, los motivos malentendidos y el maltrato que recibe la amabilidad. En la eternidad, sin embargo, el alma estará colmada de dulzura.

El cielo es parte de la gloria de Dios. Aquí en la tierra, la bondad, lo que hay de más noble en el cora-

zón, no goza de los mismos honores que se prodigan al genio, al aristócrata, al famoso. Pero en la eternidad el alma amable recibe la recompensa merecida. Así la describe el libro de la Sabiduría: «En el Señor está su recompensa y el Altísimo se cuida de ellos. Por eso recibirán de manos del Señor la dignidad real y una diadema hermosa»[25].

Llegada la hora, a quienes hayan cumplido el mandamiento grande del Divino Maestro se les permitirá tomar parte en la gloria del Padre y del Hijo, como está recogido en la oración de Jesús: «Yo les he dado la gloria que Tú me diste, para que sean uno como nosotros somos uno. Yo en ellos y Tú en mí, para que sean consumados en la unidad»[26].

En la tierra, el hombre amable ha sacrificado buena parte de su tiempo para servir, ayudar y agradar al prójimo. Con su esfuerzo, sus privaciones y el olvido de sí mismos, muchos han restado meses, e incluso años, a su propia vida, siguiendo el ejemplo del Amor encarnado: «En esto hemos conocido el amor: en que él dio su vida por nosotros. Por eso también nosotros debemos dar la vida por nuestros hermanos»[27].

La recompensa al amor es una eternidad en la que vivir, amar y gozar en las tareas del amor. «La caridad nunca acaba»[28]. Igual que Dios sobrevive a toda vida, así la caridad sobrevive a todas las cosas: al poder, la ciencia, el arte y la belleza de este mundo. El hombre caritativo también vive para siempre, porque

---

[25] Sb 5, 15-16.
[26] Jn 17, 22-23.
[27] 1Jn 3, 16.
[28] 1Co 13, 8.

el cielo es un pedazo de la eternidad de Dios. Es la posesión de Dios. A todas las almas buenas y amables el Señor les dice: «Tu recompensa será muy grande»[29]. En palabras de san Juan, «el que guarda sus mandamientos permanece en Dios y Dios en él»[30]. El Amor eterno se entrega a la persona que en este mundo ha entregado su pobre amor humano a sus hermanos. Llevas en tu alma el amor eterno, que es una riqueza y una bendición inmensas: una vida cuya existencia es eterna. Si el amor humano es grande, el Amor infinito de Dios es mil veces mayor, como el resplandor del sol al lado de una vela temblorosa.

El Señor no se dejará ganar en generosidad y, en premio a tus actos de caridad, te concederá gracias numerosas a cambio del servicio que le hayas prestado a Él en la persona de sus hermanos más pequeños. En la familia de Dios, todos somos hermanos, y Jesús nuestro Hermano mayor. Cada vez que eres amable, estás sirviendo a Jesús; y, al mismo tiempo, Jesús actúa en tu alma a través de su gracia para embellecerla y santificarla. Pero su mayor recompensa será una reserva inagotable de méritos en su Reino y, sobre todo, la posesión eterna de Dios. Poseerás al Dios del amor por haberle amado a Él en la persona del prójimo.

Santa Catalina de Génova[31] dijo en una ocasión: «Si los hombres supieran de qué modo recompensará el Señor en la otra vida el bien que hacemos en esta, nuestra inteligencia, nuestra memoria y nuestra voluntad

---

[29] Gn 15, 1.
[30] Cf. 1Jn 3, 24.
[31] Santa Catalina de Génova (1447-1510), mística.

estarían ocupadas únicamente en las buenas obras, cueste lo que cueste llevarlas a cabo».

Por eso, solo tienes motivos de gozo si buscas la recompensa que te aguarda por tu amabilidad y tu consideración, por tu disposición a ayudar, tu desprendimiento, tu generosidad y gentileza. «Nosotros sabemos que hemos pasado de la muerte a la vida, porque amamos a nuestros hermanos», afirma san Juan. Y el mismo Señor te dice: «Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en el cielo»[32].

[32] Mt 5, 12.

APÉNDICE

¿CÓMO ES TU AMABILIDAD?

Pensamientos amables

¿Se niega mi corazón a perdonar a alguien que me ha ofendido?

Cuando otros me hacen daño, ¿recuerdo cómo ha perdonado Dios mis pecados e intento perdonar con el mismo espíritu generoso?

¿He alimentado resentimiento hacia otros, aunque haya hecho un esfuerzo por perdonarlos?

¿Me ha llevado mi susceptibilidad a mostrarme antipático con los demás?

¿He creado un ambiente negativo dejándome llevar por mi mal humor y mi aspereza?

¿He dejado que se refleje en mi conducta la envidia que siento hacia otros?

¿Alimento deliberadamente pensamientos hostiles y vengativos hacia otros?

¿He atribuido motivos torcidos a los demás antes de haber podido confirmarlos?

¿Tiendo a mostrarme severo, descortés, frío o temerario en mis juicios?

¿Soy consciente del poderoso alcance que tiene mi ejemplo, capaz de influir en otros positiva o negativamente, incluso cuando no advierto dicha influencia?

¿Recuerdo con frecuencia las palabras que dedica Cristo a los actos de caridad: «Cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos pequeños, a mí me lo hicisteis»?

¿Le deseo al prójimo todo el bien que deseo para mí?

¿Vivo con el doble lema de «no hacer nunca daño a nadie y buscar la felicidad de los demás siempre que sea posible»?

Palabras amables

¿He procurado evitar el pecado de mi cónyuge?

¿He descuidado mi deber de evitar el pecado de quienes están a mi cargo o de corregir sus fallos?

¿He dejado de informar a la autoridad competente de los pecados reales del prójimo que me consta que perjudican a personas inocentes o a la comunidad?

¿Me he negado a hablar o a acoger a quien me ha ocasionado algún perjuicio?

Después de una disputa ¿me he negado a dar algún paso en busca de la reconciliación?

¿He dejado de evitar, con mi silencio o mi consentimiento, que se difame a otro, cuando podría haberlo hecho?

¿He permitido que se difundan chismes y habladurías en mi presencia, sin procurar cambiar de tema?

¿He dejado pasar la ocasión de instruir a alguien en la verdad religiosa?

¿He calumniado a otros atribuyéndoles pecados que no han cometido o de los que no tengo pruebas?

¿Protejo la reputación de quienes no están presentes, o me uno a los comentarios sobre su faltas?

¿He dañado la fama de otros contando sus pecados secretos a personas que, de otro modo, no los habrían conocido, y que tampoco me han pedido esa información?

¿He mentido para obtener algún beneficio en perjuicio de otros?

¿He dañado o disminuido la fe de otros hablando despectivamente de la religión, la Iglesia, los sacerdotes, etc.?

¿He participado en murmuraciones acerca del prójimo?

¿He contado a mis amigos los comentarios negativos que otros han hecho de ellos, alimentando con ello la enemistad?

¿He hecho comentarios mordaces o sarcásticos acerca de alguien?

¿Vigilo mis palabras y mi conducta, especialmente en presencia de niños, consciente de la facilidad con que imitan a los adultos?

¿Me quejo constantemente de los defectos de los demás y me fijo en ellos, comentándolos con otros?

¿Son el motivo de mi murmuración el orgullo herido o el interés propio?

¿Comparto generosamente la alegría de los demás, o la estropeo con mi actitud pesimista?

¿Me quejo del tiempo, de mi jefe o de las personas con quienes trabajo y convivo?

¿Me quejo del trabajo que tengo que realizar?

¿Escucho a los demás con amabilidad?

¿Soy capaz de escuchar la misma historia o un chiste ya conocido sin revelar mi fastidio a mi interlocutor cortándole o interrumpiéndole?

¿Elogio con facilidad?

¿Tengo envidia de los elogios que se dedican a otros, especialmente si reconocen los méritos de alguien que no es de mi agrado o a quien envidio?

¿Tengo la costumbre de agradecer enseguida los pequeños favores que me prestan?

¿Hago siempre un esfuerzo por transmitir palabras de aliento?

¿Controlo mis impulsos de responder a las palabras desagradables con deseos de vengarme o con intención de defenderme?

Obras amables

¿He procurado profundizar en la verdad de que todo acto de caridad llevado a cabo con el prójimo es también un acto de amor a Dios?

¿He dejado de dar limosna en ayuda de los necesitados o de causas caritativas —como, por ejemplo, las misiones—, a pesar de contar con ocasiones y disponer de medios suficientes para ello sin privarnos a mí y a mi familia de lo necesario para vivir?

¿He medido mi caridad solamente en función de lo que dan los demás y de lo que puedo recibir yo a cambio, y no en función de mis posibilidades y de las necesidades ajenas?

¿Tomo en consideración el hecho de que, cuando muera, no me llevaré mis bienes conmigo, y que el

recuerdo y el mérito de mis obras de caridad serán mi mayor consuelo?

¿He buscado dar publicidad a mi limosna o recibir elogios por hacerla?

¿He derrochado o gastado dinero fuera de mi hogar hasta el extremo de privar a mi familia de los medios necesarios para vivir?

¿He descuidado mi deber con los enfermos que dependen de mí?

¿He colaborado en el pecado de otra persona?

Cuando he tenido ocasión, ¿he hecho algo por evitar males como la difusión de revistas o libros obscenos?

¿He inducido a otros —especialmente a los niños— al pecado con mis consejos o mi mal ejemplo?

¿He permitido que otros sufran injusticia o maltrato cuando podría haberlo impedido haciendo uso de mi influencia?

¿He desaprovechado las oportunidades de consolar a alguien en su aflicción, o de infundir aliento a quien estaba expuesto a la desesperación?

¿He buscado ocasiones para vengarme de otros infligiéndoles un daño?

¿He sido susceptible y quisquilloso con quienes me rodean?

¿He hecho daño a otros con mis arrebatos de ira o mi impaciencia?

¿He mostrado enseguida mi arrepentimiento siempre que he causado algún mal a alguien, deliberada o inconscientemente?

¿He contribuido al pecado venial de otros provocándoles o molestándoles sin motivo?

¿He impedido que otros lleven a cabo una buena obra disuadiéndoles de hacerlo?

¿He rezado por los demás, sobre todo cuando me veo tentado por pensamientos o sentimientos de ira?

¿He rezado a diario por mis padres, mi familia y mis bienhechores?

¿Trato al prójimo como querría que me trataran a mí, con amabilidad y disposición a ayudarle?

¿Pienso y actúo amablemente con todo el mundo y le doy el mismo trato, al menos exteriormente?

En el trato con mis padres y superiores, ¿soy dócil y respetuoso, y me porto bien con ellos, como un buen hijo?

¿Soy tan educado y atento con los miembros de mi familia como con los extraños o los invitados?

¿Procuro dar buen ejemplo a todos y, en la medida de lo posible, hacerles felices con mi comprensión, mi amable conversación y mi disposición a prestarles pequeños servicios?

Oración para pedir la amabilidad

Líbranos, Señor, de toda mezquindad. Danos la amabilidad de pensamiento, palabra y obra. Haz que no critiquemos ni nos busquemos a nosotros mismos; que no pongamos excusas y nos veamos como somos, sin autoindulgencia ni prejuicios; que nunca juzguemos precipitadamente y siempre con generosidad. Ayúdanos, Señor, a ser siempre amables. Amén.

NOTA BIOGRÁFICA
LAWRENCE G. LOVASIK
(1913-1986)

«La vida es corta y todos tendremos que dar cuenta de ella el Día del Juicio», decía Lawrence Lovasik. «Mi afán es el de emplear lo mejor posible el tiempo que Dios me ha concedido en este mundo para poner por obra el ideal de mi vida: que mis escritos lleven a conocer y a amar más a Dios»[1].

Lawrence Lovasik, hijo de padres eslovacos y el mayor de ocho hermanos, nació en Tarentum (Pennsylvania). A los doce años fue admitido en el Seminario de los Misioneros del Sagrado Corazón de Girard (Pennsylvania). En 1938, tras trece años dedicados al estudio y la formación, se ordenó sacerdote en el Seminario de la Misión de María de Techny (Illinois). Después de completar sus estudios en la Pontificia Universidad Gregoriana de Roma, fue profesor y prefecto de seminaristas durante tres años, transcurridos los cuales se dedicó a la labor misionera en Estados

[1] Romig, Walter. *The Book of Catholic Authors*, vol. 3. Grosse Pointe, Michigan; Walter Romig and Company, 1943, p. 181.

Unidos, en las zonas dedicadas a la industria del carbón y el acero. En 1955 fundó la congregación religiosa de las Hermanas del Divino Espíritu, formada por misioneras norteamericanas y oriundas de otros países que desarrollaban su labor en la enseñanza, impartiendo catequesis y realizando visitas domiciliarias y trabajos sociales.

Lovasik dedicó la mayor parte de su tiempo a predicar y a dirigir retiros espirituales. Estas experiencias, unidas a su anterior labor como misionero, lo familiarizaron con las necesidades espirituales, los problemas personales y familiares y los anhelos y proyectos de los fieles, en cuya ayuda se volcó. Su lema era: «Id y haced discípulos a todos los pueblos»[2]. «Yo deseaba llegar a los corazones de la gente», decía Lovasik, «pero mi voz solo la podían escuchar quienes recibían mi predicación»[3]. Sus obras fueron el medio a través del cual predicó el amor y la verdad de Dios a multitud de personas, y su amor a Cristo, a su Santísima Madre y a todas las almas le llevó a dedicar buena parte de su tiempo a desarrollar su talento como escritor.

La oración y la Sagrada Eucaristía son los temas principales de muchos de sus libros y de los más de 50 folletos que redactó en un estilo sencillo, directo y sumamente práctico. Lovasik combina su visión del poder transformador de la santidad con su compasiva comprensión de los deseos y las debilidades del hombre, para ofrecer una sabia guía espiritual que mueve e inspira a sus lectores, los previene frente a las difi-

---

[2] Mt 28, 19.

[3] Romig, Walter. *The Book of Catholic Authors*, p. 180.

cultades espirituales y temporales, y los devuelve al buen camino cuando lo han abandonado. La sabiduría de Lovasik no solo revela la fuerza de la santidad, con tanta frecuencia olvidada, sino que continúa haciendo realidad el ideal de su vida: llevarnos a conocer y a amar más a Dios.

PATMOS, LIBROS DE ESPIRITUALIDAD

Selección de títulos

6. JESÚS URTEAGA LOIDI: *El valor divino de lo humano.* (Cuadragésima tercera edición.)
7. NICOLÁS CABASILAS: *La vida en Cristo.* (Cuarta edición.)
8. UN CARTUJO: *La vida en Dios (Introducción a la vida espiritual) y Sermones capitulares.* (Sexta edición.) Prólogo de JUAN BAUTISTA TORELLÓ.
10. EUGENE BOYLAN, O. Cist. R.: *Dificultades en la oración mental.* (Decimosexta edición.)

27-28. EUGENE BOYLAN, O. Cist. R.: *El amor supremo.* (Sexta edición.)

35. FRANCISCA JAVIERA DEL VALLE: *Decenario al Espíritu Santo.* Edición y presentación de FLORENTINO PÉREZ-EMBID. (Decimonovena edición.)
55. RONALD A. KNOX: *El torrente oculto.* (Quinta edición.)
59. GEORGES CHEVROT: *Las Bienaventuranzas.* (Decimoquinta edición.)
60. FEDERICO SUÁREZ: *La Virgen Nuestra Señora.* (Vigesimoctava edición.)
174. JEAN DE FABRÉGUES: *El santo cura de Ars.* (Décima edición.)
100. JESÚS URTEAGA: *Dios y los hijos.* (Vigesimotercera edición.)
105. JOSEPH LUCAS: *Nosotros, hijos de Dios.* (Quinta edición.)
110. SALVADOR CANALS: *Ascética meditada.* (Trigésima primera edición.)
112. C. BARTHAS: *La Virgen de Fátima.* (En colección Biografías y Testimonios.)
114. RONALD A. KNOX: *Sermones pastorales.*
123. PIUS-AIMONE REGGIO, O.P.: *¿Por qué la alegría?* (Tercera edición.)
129. FEDERICO SUÁREZ: *El sacerdote y su ministerio.* (Sexta edición.)
141. FEDERICO SUÁREZ: *La puerta angosta.* (Decimocuarta edición.)
150. FEDERICO SUÁREZ: *La paz os dejo.* (Séptima edición.)
153. JESÚS URTEAGA: *Cartas a los hombres.* (Cuarta edición.)
154. LEO J. TRESE: *La fe explicada.* (Vigesimoctava edición.)
155. SANTO TOMÁS DE AQUINO: *Escritos de catequesis.* (Tercera edición.)

159. FEDERICO SUÁREZ: *La vid y los sarmientos*. (Tercera edición.)
164. DOM VITAL LEHODEY: *El Santo Abandono*. (Decimocuarta edición.)
165. REGINALD GARRIGOU-LAGRANGE: *El Salvador y su amor por nosotros*. Revisión y prólogo de FEDERICO DELCLAUX.
170. FEDERICO SUÁREZ: *Después de esta vida*. (Sexta edición.)
172. JESÚS URTEAGA LOIDI: *Los defectos de los santos*. (Duodécima edición.)
180. FEDERICO SUÁREZ: *José, esposo de María*. (Novena edición.)
183. BONAVENTURE PERQUIN, O.P.: *Abba, Padre*. (Tercera edición.)
190. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *El sentido cristiano de la riqueza*. (Segunda edición.)
191. J. A. GONZÁLEZ LOBATO: *Caminando con Jesús*. (Séptima edición.)
196. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *La aventura divina de María*. (Tercera edición.)
198. F. X. FORTÚN: *El Sagrario y el Evangelio*. Presentación de ROSENDO ÁLVAREZ, Obispo de Jaca. (Cuarta edición.)
202. JULIO EUGUI: *Dios, desconocido y cercano*.
204. JUAN LUIS LORDA: *Para ser cristiano*. (Decimocuarta edición.)
205. MAUREEN MULLINS: *Nuestra rosa. Reflexiones sobre la vida de Nuestra Señora la Virgen María*.
206. JESÚS MARTÍNEZ GARCÍA: *Hablemos de la Fe*.
208. D. J. LALLEMENT: *Encontrar a Jesucristo*.
209. FEDERICO SUÁREZ: *La Pasión de Nuestro Señor Jesucristo*. (Novena edición.)
211. HENRI CAFFAREL: *No temas recibir a María, tu esposa*.
212. ROBERT HUGH BENSON: *La amistad de Cristo*. (Sexta edición.)
213. AMBROISE GARDEIL: *El Espíritu Santo en la vida cristiana*. (Segunda edición.)
214. LEO J. TRESE: *El Espíritu Santo y su tarea*. (Cuarta edición.)
215. MONS. JUAN LUIS CIPRIANI: *Testigos vivos de Cristo*.
216. JOSÉ MANUEL IGLESIAS: *Vida Eucarística*. (Tercera edición.)
217. JACQUES PHILIPPE: *Tiempo para Dios*. (Decimosexta edición.)
218. SCOTT HAHN: *La cena del Cordero*. (Decimonovena edición.)
219. JOSÉ ANTONIO GALERA: *Sinceridad y fortaleza*. (Segunda edición.)
220. SCOTT HAHN: *Dios te salve, Reina y Madre*. (Undécima edición.)
221. JOSÉ MORALES MARTÍN: *Jesús de Nazaret*.
222. JACQUES PHILIPPE: *La libertad interior*. (Decimoséptima edición.)
223. JUAN ANTONIO GONZÁLEZ LOBATO: *Luces del Rosario*. (Segunda edición.)
224. JACQUES PHILIPPE: *La paz interior*. (Decimonovena edición.)
225. SCOTT HAHN: *Lo primero es el Amor*. (Séptima edición.)
226. JACQUES PHILIPPE: *En la escuela del Espíritu Santo*. (Décima edición.)
227. JOHANNES MESSNER: *La aventura de ser cristiano*. (Segunda edición.)
228. JOSÉ ORLANDIS: *La aventura de la vida eterna*.
229. JOSÉ MORALES: *El hombre nuevo*.
230. JOSÉ ORLANDIS: *Los signos de los tiempos*.
231. JOSÉ MORALES: *Madre de la Gracia*. (Segunda edición.)

232. SCOTT HAHN: *Comprometidos con Dios*. (Quinta edición.)
233. SCOTT HAHN: *Señor, ten piedad*. (Quinta edición.)
234. MERCEDES EGUÍBAR GALARZA: *Orar con el Salmo II*.
235. JAVIER FERNÁNDEZ-PACHECO: *Amar y ser feliz*. (Cuarta edición.)
236. JACQUES PHILIPPE: *Llamados a la vida*. (Séptima edición.)
237. PEDRO RODRÍGUEZ: *Evangelio y oración*. Lectio divina.
238. PEDRO BETETA: *Mirarán al que traspasaron*. (Segunda edición.)
239. JAVIER FERNÁNDEZ-PACHECO: *La alegría interior*. (Segunda edición.)
240. MICHEL ESPARZA: *Amor y autoestima*. (Quinta edición.)
241. ELISABETH DE JESÚS: *La pureza de corazón*.
242. SANTO CURA DE ARS: *Amor y perdón. Homilías*.
243. JAVIER ECHEVARRÍA: *Vivir la Santa Misa*. (Tercera edición.)
244. SCOTT HAHN: *Signos de vida*.
245. ALAIN QUILICI: *Encuentros con Jesús*.
246. ANTONIO OROZCO: *Aprender de María*.
247. JUAN LUIS LORDA: *La señal de la cruz*.
248. HENRY BOCALA: *Levántate y anda*.
249. SANTO CURA DE ARS: *Vida y virtud. Homilías II*.
250. MICHEL ESPARZA: *Sintonía con Cristo*. (Segunda edición.)
251. JESÚS SIMÓN: *Con Jesús en el Calvario*.
252. JORGE MIRAS: *Fidelidad a Dios*. (Segunda edición.)
253. J. BRIAN BRANSFIELD: *La fuente de toda santidad*.
254. JOSEF PIEPER y HEINRICH RASKOP: *El mensaje cristiano*.
255. JUAN LUIS LORDA: *Virtudes. Experiencias humanas y cristianas*. (Segunda edición.)
256. FRANCISCO FAUS: *Para estar con Dios*. (Segunda edición.)
257. RAFAEL GARCÍA: *El viaje de la oración*.
258. ALFREDO ALONSO-ALLENDE: *La amistad del cristiano*.
259. ANTONIO FUENTES: *El placer de ser libre*.
260. JACQUES PHILIPPE: *La oración, camino de amor*. (Cuarta edición.)
261. LAWRENCE LOVASIK: *El poder oculto de la amabilidad*. (Séptima edición.)
262. JAVIER ECHEVARRÍA: *Creo, creemos*.
263. SCOTT HAHN: *La alegría de Belén*.
264. SANTA TERESA DE JESÚS: *Libro de la Vida (I. Relato autobiográfico)*. (Segunda edición.)
265. SANTA TERESA DE JESÚS: *Libro de la Vida (II. Sobre la oración)*. (Segunda edición.)
266. SANTA TERESA DE JESÚS: *Camino de Perfección*. (Segunda edición.)
267. SANTA TERESA DE JESÚS: *Libro de las fundaciones*.
268. SCOTT HAHN: *Ángeles y santos*.
269. JUAN LUIS LORDA: *Los diez mandamientos*.
270. LUIS M. MARTÍNEZ: *Los dones del Espíritu Santo*.
271. SAN JUAN PABLO II: *Vida de Jesús. Selección de textos*.
272. LAWRENCE G. LOVASIK: *El libro de la Eucaristía*.
273. ANTONIO SCHLATTER: *A la mesa con Dios*.
274. LAWRENCE G. LOVASIK: *El libro de la oración*.
275. JAVIER FERNÁNDEZ-PACHECO: *Retorno a Dios*.